

دیہاتی معالج

صحت اور اصول حفظ صحت
دوائیں اور جڑی بوٹیاں

ہمدرد

دیہاتی مُعالج

دیہاتیوں کے لیے ایک گائڈ، جس میں
دیہات کے بہت سے صحتی اور علاجی
مسئلوں کا حل دیہات ہی میں پائی جانے والی
چیزوں سے عام فہم انداز میں بتایا گیا ہے۔

حصہ اوّل

صحت اور اصولِ حفظِ صحت
دوائیں اور جڑی بوٹیاں

ہمدرد فاؤنڈیشن پاکستان، کراچی

نام کتاب	:	دیہاتی معالج، حصہ اول
ناشر	:	ہمدرد فاؤنڈیشن پاکستان ہمدرد سینٹر، ناظم آباد، کراچی
طابع	:	آرزو پیکیجز، کراچی
اشاعت اول	:	۱۹۷۵ء
اشاعت دوم	:	۱۹۷۶ء
اشاعت سوم	:	۱۹۷۸ء
اشاعت چہارم	:	۱۹۸۱ء
اشاعت پنجم	:	۱۹۸۴ء
اشاعت ششم	:	۱۹۸۷ء
اشاعت ہفتم	:	۱۹۹۰ء
اشاعت ہشتم	:	۱۹۹۴ء
اشاعت نہم	:	۱۹۹۹ء
اشاعت دہم	:	۲۰۰۳ء
تعداد	:	دو ہزار
قیمت حصہ اول	:	۷۵ روپے

دونوں حصے ایک ساتھ خریدنے پر صرف ۱۲۵ روپے

ISBN-969-412-62-4

تعارف

برِصغیر کی تقسیم سے قبل اور تقسیم کے بعد بانیٔ پاکستان قائدِ اعظم محمد علی جناحؒ نے کئی بار، پاکستان کے پہلے وزیرِ اعظم خان لیاقت علی خاں نے بھی متعدد بار اور ہمدرد کے جامعہ طبیہ شرقیہ کا افتتاح کرتے وقت مادرِ ملت محترمہ فاطمہ جناح نے بھی ایک بار فرمایا تھا کہ پاکستان کے عوام کے لیے مشرقی طب ہر لحاظ سے بہترین طریقۂ علاج ہے۔ اِس لیے اس کے فروغ اور رواج کے لیے ہر شخص کو کوشش کرنی چاہیے۔ اور جب قائدِ اعظمؒ نے فرمایا کہ پاکستان کی سرزمین قدرتی نعمتوں سے مالا مال ہے تو معدنی اور زرعی وسائل ان کے ذہن میں تھے، پھر جس طرح معدنی وسائل میں لوہا، کوئلہ، پٹرول اور گیس ہی نہیں، کانوں سے نکلنے والی وہ چیزیں بھی شامل تھیں جو علاج کے لیے طبی خاصیت رکھتی ہیں۔ اِسی طرح زرعی پیداوار میں اناج، پھل، میوے اور عام درخت ہی نہیں، جڑی بوٹیاں اور پودے بھی شامل تھے، جو اپنی دوائی اہمیت کے اعتبار سے معالجین کے نسخوں میں استعمال ہوتے ہیں۔ اس طرح مشرقی طب جس کا رشتہ طبِ یونانی سے ملتا ہے، اہلِ فکر و نظر کی توجہ کا مرکز رہی ہے۔ یہ پہلو بھی کچھ کم قابلِ غور نہیں ہے کہ ہمارے ملک کی بیشتر آبادی دیہاتوں میں رہتی بستی ہے۔ انھیں بھی علاج مُعالجے کی ضرورت ہوتی ہے، لیکن دیہاتوں میں علاج معالجے کی وہ سہولتیں نہیں ہیں جو شہروں میں عام طور سے لوگوں کو حاصل ہیں۔ اس لیے گاؤں کے لوگ زیادہ تر علاج معالجے کے لیے اطبا سے رجوع کرتے ہیں، کیوں کہ دیسی دوائیں ایک تو آسانی سے مل جاتی ہیں دوسرے یہ بے ضرر ہونے کے ساتھ ساتھ اُن کے مزاج سے مطابقت رکھتی ہیں، مگر بعض حالات میں اطبا تک بھی اُن کی رسائی نہیں ہو پاتی ہے، ایسی صورت میں ضرورت اس بات کی تھی کہ دیہاتی بھائیوں کی معلومات اور استفادے کے لیے ایک ایسی کتاب مرتب کی جائے، جس میں صحت کی حفاظت کے اصول، بیماریوں سے بچنے کے طریقے بیان کیے جائیں اور اس ضمن میں اُن نباتی اور معدنی ادویہ کا ذکر کیا جائے جن سے وہ امراض کا علاج اور ان کا تدارک کر سکیں۔

اور دیہات میں رہنے بسنے والے اپنے تمام معاشی، معاشرتی اور صحی وطبی امداد کے معاملات میں خود کفیل اور اپنی مدد آپ کرنے کے قابل ہو سکیں اور عام روش کے مطابق صرف حکومت پر بقائے صحت کی ذمہ داری نہ ڈالیں بلکہ خود اپنی ذمہ داری کا احساس کر سکیں۔ حکومت کا یہ اقدام قابل تعریف ہے کہ اُس نے پاکستان میں یونانی طریقۂ علاج کا بورڈ قائم کرکے اس کی اہمیت کو تسلیم کرلیا ہے۔

تاریخ پر نظر ڈالی جائے تو معلوم ہوگا کہ دیہات میں طبی امداد کے کام ابتدائی زمانے سے ہوتے رہے ہیں، لیکن یہ کام عموماً انفرادی طور پر ہوا کرتے تھے۔ طب کے باوا آدم بقراط اور پھر جالینوس کا یہ وطیرہ تھا کہ گاؤں گاؤں پھر کر مریضوں کو ڈھونڈتے اور اُن کا علاج کرتے تھے۔ زمانے کی غفلت شعاری نے یونانی طب کو فراموش کر دیا تو حضرت بوعلی سینا نے اِس فنِ مفید کو قابلِ تعریف نظریوں اور بے بہا اضافوں کے ساتھ نئی زندگی بخشی۔ وہ بھی شہری آبادیوں کے علاوہ دیہاتیوں کی زندگی پر پوری توجہ دیتے رہے تھے۔ اُن کے بعد بھی اطبا نے دکھی انسانیت کے علاج کے لیے دیہات کو اپنا مرکزِ فکر و عمل بنایا ہے۔

عام طور سے یہ بات دیکھنے میں آئی ہے کہ کبھی موسم کی بدلتی ہوئی کیفیات سے، کبھی غیر متوقع قدرتی آفات اور کبھی احتیاطی تدابیر سے لاپرواہی برتنے یا معمولی بیماریوں کا بروقت ازالہ نہ کرنے کے باعث زیادہ شدید پریشانیاں لاحق ہو جاتی ہیں۔ اُنھی پریشانیوں کو دُور کرنے، اُن سے پُوری طرح نجات پانے اور صحیح تن درستی حاصل کرنے کے لیے ہی یہ کتاب بے حد مفید ثابت ہو سکتی ہے۔ اگر اس میں درج کی ہوئی باتوں کو اچھی طرح ملحوظ رکھا جائے تو اپنی مدد آپ کرنے کے انداز میں ہر شخص صحت مند رہنے کے اصول سیکھتا اور اتفاقاً بیمار ہو جانے کے بعد معمولی شکایات دُور کر سکتا ہے۔ البتہ پیچیدہ بیماریوں کے لیے ضرور معالج کی ضرورت لاحق ہوگی۔

غیر ملکی زبانوں میں گھریلو علاج معالجے کے موضوع پر بہت سی کتابیں شائع ہوئی ہیں، لیکن دیہاتی علاج پر کوئی کتاب نظر نہیں آئی، شاید اس لیے کہ ان ملکوں کے دیہات بھی شہروں کی طرح ترقی یافتہ ہیں، ہر قسم کی آسائشیں میسر ہیں۔ وہاں ڈاکٹروں نے مطب کھول رکھے ہیں، پھر ظاہر ہے

کر وہ دیہی طب یا دیہاتیوں کے علاج پر علیحدہ کتاب کیوں لکھیں۔ اُردو زبان میں ایسی کتاب کی ضرورت سختی سے محسوس کی جاتی رہی ہے۔ ہمدرد نے اس ضرورت کو محسوس کیا اور اسے پورا کر دیا ہے۔ یہ کتاب دو حصوں میں پیش کی جا رہی ہے۔

پہلے حصّے میں عام اصول حفظِ صحت کے بیان میں ہوا، پانی، غذا، ورزش، نیند، غسل، لباس، صفائی، جنسی خواہش، حمل اور زچہ اور بچہ پر ایک سو چھتیس صفحات میں ایسی باتیں لکھی گئی ہیں جو عملی طور پر کار آمد ہیں اور جن سے پڑھنے والے واضح نتیجے پر پہنچ سکتے ہیں۔ اسی حصّے میں ایک سو چھیاسٹھ دوائیں اور چیزیں ہیں، جو دیہات میں عموماً پائی جاتی ہیں اور جنھیں دیہات میں امدادِ طبّی کی بنیاد بنایا گیا ہے۔ ان دواؤں اور چیزوں کے مختصر تعارف سے پہلے اُن کے سائنٹی فک نام اور علاقائی زبانوں میں نام لکھے گئے ہیں۔ اس کے بعد اُن کے وہ دوائی خواص بتائے گئے ہیں جو بہت ہی معتبر ہیں۔ ان میں نباتی چیزوں کی تعداد ایک سو چالیس، حیوانی کی نو اور جماداتی اور متفرق کی سولہ ہے۔ نباتی چیزوں میں سے اکثر کی تصویریں بھی دی گئی ہیں۔ حفظِ صحت کے باب کو مفید تصویروں سے دل چسپ بنایا گیا ہے۔

دوسرا حصّہ تدابیرِ علاج پر ہے۔ پہلے باب میں اتفاقی حادثات ہیں اُن حادثوں کو خاص طور پر سامنے رکھا گیا ہے جو عموماً دیہات میں ہوتے ہیں اور تدبیروں میں بھی اس بات کا لحاظ رکھا گیا ہے کہ ان پر دیہات میں عمل کیا جا سکے۔ دیہات کی معمولی معمولی چیزوں سے کام لینے کی ترکیبیں بتائی گئی ہیں۔

دوسرے باب میں معالجاتی ترتیب سے اُن امراض کا تعارفی بیان اور ان کا علاج اُن ہی ایک سو چھیاسٹھ دیہات کی دواؤں اور چیزوں سے بتایا گیا ہے جنھیں ہم نے بنیاد بنایا ہے، لیکن کہیں کہیں علاج میں اُن عام دواؤں کو بھی شامل کر لیا ہے جو شہروں میں مل جاتی ہیں۔ مردوں عورتوں کے مخصوص امراض، حاملہ کے امراض، زچگی کے امراض اور بچوں کے امراض اور اُن کے علاج علیحدہ علیحدہ فصلوں میں ہیں۔ اس باب میں تقریباً ۲۰۴، امراض اور اُن کے علاج درج ہیں۔ آخر میں بعض دوائیں اور غذائیں بنانے کی ترکیبیں بتائی گئی ہیں۔

"دیہاتی معالج" کے دونوں حصّوں میں مکمل فہرستِ مضامین کے ساتھ ساتھ سہولت کے لیے دواؤں اور چیزوں کے سائنٹیفک ناموں، دیسی ناموں اور امراض کے انڈکس بھی شامل ہیں۔

غرض یہ کتاب اس اچھوتے عنوان پر سب سے پہلی کتاب ہے جسے دیہات کی صحت اور امدادِ طبی کے مسئلے پر صرف عملی پہلوؤں کو سامنے رکھ کر مرتب کیا گیا ہے اور زمین کے مسئلے کو زمین ہی پر حل کرنے کی کوشش کی گئی ہے۔

فی الحال یہ کتاب اردو زبان میں پیش کی جا رہی ہے۔ اگر مانگ ہوئی تو اسے انگریزی زبان اور دوسری علاقائی زبانوں میں بھی پیش کیا جا سکے گا۔ دیہات کی صحت اور طبی امداد کے مسئلے پر ہماری تحقیقات کا سلسلہ آئندہ بھی جاری رہے گا۔ خصوصاً ان معالجات پر جن کو اس کتاب میں پیش کیا گیا ہے، ہم ضروری شواہد جمع کرنے کا اہتمام کریں گے۔ بشرطیکہ اس ضمن میں قارئین کا تعاون حاصل رہے جس کی ہمیں قوی امید ہے۔

حکیم محمد سعید

فہرست مضامین

عنوان	صفحہ
بچہ کب پیدا ہوگا	۱۰۴
حاملہ کی حفاظت	۱۰۴
حاملہ کی غذا	۱۰۵
زچہ اور بچہ	۱۰۶
زچہ خانہ	۱۰۶
زچہ خانہ کا سامان	۱۰۷
بچہ کے پیدا ہونے کی علامتیں	۱۰۸
بچہ کی پیدائش کا وقت	۱۰۸
بچہ جنانے کے لیے ضروری ہدایتیں	۱۰۹
نال کاٹنا	۱۱۲
نال سے خون بہنا	۱۱۳
ناف کا پک جانا	۱۱۳
ناف کا پھول جانا	۱۱۳
آنول کا نکلنا	۱۱۴
آنول نکلنے کے بعد	۱۱۴
بچہ کا رکھ رکھاؤ	۱۱۴
تندرست بچہ	۱۱۵
ادھ مرا بچہ	۱۱۵
بچہ کو نہلانا	۱۱۶
بچہ کی غذا	۱۱۷
ماں کا دودھ	۱۱۷
دودھ پلانے کے اوقات	۱۱۸
ماں کے سوا دوسری عورت کا دودھ	۱۱۹
ماں یا دوسری عورت کے دودھ کی خرابی	۱۱۹
گدھی، بکری، گائے اور بھینس کا دودھ	۱۱۹
دودھ کی مقدار	۱۲۰
بچہ کو دوسرا دودھ پلانے کا طریقہ	۱۲۱
دودھ پلانے کی شیشی	۱۲۱
دودھ کی شیشی کی صفائی	۱۲۲

عنوان	صفحہ
دودھ کے برتن کی صفائی	۱۲۲
دودھ کے جانور	۱۲۲
دودھ کی اصلاح	۱۲۳
بچہ کا دودھ چھڑانا	۱۲۳
بچہ کو پانی پلانا	۱۲۴
بچہ کا دانت نکالنا	۱۲۴
بچہ کا لباس	۱۲۶
بچہ کی نیند	۱۲۶
بچہ کا رونا	۱۲۷
بچہ اور افیون	۱۲۸
بچہ کی چوسنی	۱۲۹
بچہ کو گود میں لینا	۱۳۰
بچہ کے بال اور ناخن	۱۳۰
بچہ کی ورزش	۱۳۱
بچہ کا چلنا پھرنا	۱۳۱
بچہ کے کھلونے	۱۳۲

دیہات میں پائی جانے والی جڑی بوٹیاں اور چیزیں

آک	۱۳۴
آکول	۱۳۶
آم	۱۳۶
آملہ	۱۳۹
اجوائن	۱۴۱
ادرک	۱۴۲
ارجن	۱۴۴
ارنڈ	۱۴۵
ارنڈ خربوزہ	۱۴۷
اڑہر	۱۴۹
اسپرٹ	۱۵۱

مساوی اوزان کا نقشہ

پاکستانی اوزان		امپیریل اوزان		اعشاری اوزان
۱ چاول	=	۱/۴ گرین	=	۱ ۱/۲ سینٹی گرام
۱ رتی	=	۲ گرین	=	۱ ۱/۴ ڈیسی گرام
۱ ماشہ	=	۱۵ ۱/۲ گرین	=	۱ گرام
۱ تولہ	=	۱۸۶ گرین	=	۱۱ ۱/۲ گرام
۱ چھٹانک	=	۲ اونس	=	۶ ڈیکاگرام
۱ پاؤ (۱/۴ سیر)	=	۸ اونس	=	۲۴ ڈیکاگرام
۱ سیر	=	۲ پونڈ ۳/۴ اونس	=	۹ ۱/۳ ہیکٹوگرام

تندرستی

تندرستی ہزار نعمت ہے۔ تندرستی ہی زندگی اور تندرستی ہی طاقت و مسرت ہے۔ تندرست آدمی ہی دنیا کی نعمتوں سے حصہ پاتا اور ان کو حاصل کرکے خوشی اور آرام کی زندگی بسر کرتا ہے۔ تندرستی کے خراب ہوجانے پر انسان زندہ ضرور رہتا ہے، لیکن اُس کی یہ زندگی بے کار ہوتی ہے۔ وہ دنیا کی تمام لذتوں اور مسرتوں سے محروم ہوجاتا ہے، نہ خود خوش رہتا ہے اور نہ دوسروں کو خوش رکھ سکتا ہے۔ مال و دولت، جائداد و املاک، آل اولاد کوئی بھی چیز اس کے رنجیدہ دل کو مسرور نہیں کرسکتی، وہ ایک مصیبت میں مبتلا ہوتا ہے، اس کے ساتھ اہل و عیال اور دوسرے عزیز آشنا بھی دکھی رہتے ہیں۔ اگر وہی کنبہ کی پرورش اور اُس کی ضروریات کا ذمہ دار ہوتا ہے تو خاندان بھر کو زبردست مصیبت کا سامنا کرنا پڑتا ہے، رنج و غم کے ساتھ فاقوں تک نوبت پہنچ جاتی ہے۔



اگر وہی آدمی کسی متعدی مرض (ایک سے دوسرے کو لگنے والی بیماری) میں مبتلا ہوتا ہے تو اس کی تیمارداری کرنے والے اور اس کے پاس مزاج پرسی کے لیے آنے والے بھی اس بیماری میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ اسی پر بس نہیں، بلکہ ان کی یہ متعدی بیماری محلہ کے دوسرے گھروں میں بھی پہنچ جاتی ہے، پھر محلہ سے آہستہ آہستہ پھیل کر بستی کے سینکڑوں آدمیوں کو بیمار کر سکتی ہے۔

غرض یہ کہ "تندرستی ہزار نعمت ہے"، تندرستی ایک خدائی رحمت ہے، لیکن افسوس ہے کہ اس بیش بہا نعمت کی قدر نہیں کی جاتی، اس کی کچھ اہمیت نہیں سمجھی جاتی اور سمجھی بھی جاتی ہے تو خواہشات کی دل فریبی میں مبتلا ہو کر اس کی حفاظت سے غفلت برتی جاتی ہے۔

ہر شخص مال و دولت کی قدر و قیمت سے واقف ہے، جائداد و املاک کی قدر جانتا ہے، لیکن کتنے تعجب اور افسوس کی بات ہے کہ وہ تندرستی کی قدر نہیں کرتا، اس کو محفوظ رکھنے کے اصول و قواعد کو نہیں جانتا، روپے پیسے کی حفاظت کے لیے بڑی بڑی تجوریاں بنواتا اور ان کو قفل لگا کر رکھتا ہے، ایک ایک پیسے کو بٹوے اور جیب میں رکھ کر ان کی حفاظت کرتا ہے، لیکن جس تندرستی کی بدولت یہ حاصل ہوتے ہیں اس کی حفاظت کے لیے کوئی تدبیر اختیار نہیں کرتا۔



شہری لوگ تعلیم یافتہ ہونے کی وجہ سے تندرستی کی کچھ قدر و قیمت سمجھنے لگے ہیں۔ شہروں میں میونسپل کمیٹیاں قائم ہیں، جو شہریوں کی تندرستی کی بڑی حد تک ذمہ دار ہیں۔ شہر کے گلی کوچوں اور سڑکوں کی صفائی، صاف پانی کی بہم رسانی اور اشیائے خوردنی کی مناسب نگرانی کے علاوہ عوام کو تندرست رہنے کے اصول و قواعد بتاتی رہتی ہیں، لیکن ہمارے دیہاتی ابھی ان باتوں سے محروم ہیں۔

اعتراض کیا جا سکتا ہے کہ دیہاتی لوگ تندرست رہنے کے اصول و قواعد نہ جاننے کے باوجود شہریوں کے مقابلے میں زیادہ تندرست اور ہٹے کٹے ہوتے ہیں، اس لیے ان کو ان کے جاننے کی ضرورت ہی کیا ہے؟

بے شک دیہات کے کچھ لوگ ضرور تندرست و توانا ہوتے ہیں، لیکن ان کی تعداد تھوڑی ہے اور یہ وہ کسان

لوگ ہیں، جو اپنے کھیتوں کی کھلی صاف ہواہیں محنت ومشقت کرتے ہیں اور سادہ مقوی غذائیں دودھ، دہی، مکھن، چھاچھ، گڑ کھاتے پیتے ہیں، ورنہ زیادہ تر دیہاتی، جو اپنے تنگ و تاریک گھروں ہیں کام کرتے ہیں، یا وہ مزدور، جو باہر کھلی ہوا میں محنت مزدوری کرکے اپنا پیٹ پالتے ہیں، اُن کی تندرستی زیادہ اچھی نہیں ہوتی۔ وہ کام تو زیادہ کرتے ہیں، لیکن کھانے کے لیے اچھی غذائیں میسر نہیں۔ دودھ، مکھن، گھی تو درکنار اُن کو پیٹ بھرائی روٹی بھی نہیں ملتی۔ دیہاتی عورتوں اور بچوں کی حالت بہت زیادہ خراب ہے۔ اکثر عورتیں کسی نہ کسی زنانہ مرض میں مبتلا ہوتی ہیں۔ اُن کو دفعیہ مرض کے لیے کوئی بھی آسانی میسر نہیں، اس لیے ان کی تمام عمر مصیبت ہی میں کٹتی ہے۔ یہی حال بچوں کا ہے۔ بہت سے بچے زچہ خانہ ہی میں مرجاتے ہیں۔ جو زچہ خانہ کی تکلیفوں سے بچ رہتے ہیں اُن میں سے بہت سے شیرخواری کے زمانہ ہی میں مختلف بیماریوں کا شکار ہو کر ہلاک ہو جاتے ہیں۔

اگر یہ مان بھی لیا جائے کہ دیہات کے تمام باشندے اصولِ حفظانِ صحت پر عمل نہ کرنے کے باوجود تندرست و توانا رہتے ہیں تو اس صورت میں بھی اُن اصول کا جاننا اور اُن پر عمل کرنا فائدہ سے خالی نہیں۔ اس سے اُن کی جسمانی طاقتیں اور ترقی کریں گی اور ساتھ ہی اُن کی دماغی قوتوں میں بھی اضافہ ہوگا، ان میں لاتعداد پروفیسر، وکیل، بیرسٹر، طبیب اور فن کار پیدا ہوں گے۔ یہی لوگ ملک کے لیڈر بنیں گے اور یہی ملک پر حکمرانی کے اہل ہوں گے۔

"علاج سے احتیاط بہتر ہے"، ایک بالکل صحیح اور سچا مقولہ ہے۔ جب تک لوگ تندرست رہتے ہیں عام طور پر وہ تندرستی کی حفاظت اور احتیاط سے بے پروا ہوتے ہیں، لیکن جب وہ اپنی بے احتیاطیوں سے بیمار ہو جاتے ہیں تو پچھتاتے ہیں۔ جسمانی تکلیف اُٹھانے کے علاوہ علاج معالجہ میں روپیہ پیسہ برباد کرتے ہیں۔ وارثوں کو الگ پریشانی ہوتی ہے۔ اگر مناسب کوششوں سے اچھے ہو جاتے ہیں تو خیر، ورنہ بہ صورتِ دیگر خاندان بھر کے لیے بڑی مصیبت ہوتی ہے، اس لیے ہر شخص کو اپنی تندرستی کی حفاظت کرنی چاہیے۔ ماں باپ اپنی تندرستی کو اچھے سے اچھا رکھنے کی کوشش کریں۔ جتنے وہ تندرست اور طاقتور ہوں گے، اُسی قدر اُن کے بچے تندرست و توانا ہوں گے۔

تندرست و توانا آدمی بیماریوں ہی سے محفوظ نہیں رہتا، بلکہ اس کی عمر بھی بڑھتی ہے۔ اب سے چار سو سال پہلے جب کہ اہلِ یورپ حفظِ صحت کے اصول سے واقف نہ تھے۔ اُن کا اوسطِ عمر بہت کم تھا، لیکن اب جب کہ وہ ان اصول سے واقف ہو چکے ہیں اور ان پر پابندی کے ساتھ عمل کرتے ہیں۔ اُن کی عمر کا اوسط پہلے سے دوچند ہو گیا ہے۔

اصولِ حفظِ صحت
تندرستی کی حفاظت کے قاعدے

تازہ صاف ہوا، روشنی، پاک صاف پانی، عمدہ متوازن غذائیں، جسم لباس اور مکان کی صفائی، ہر قسم کے جسمانی اور دماغی کاموں میں اعتدال اور ان کے انجام دینے کے بعد جسمانی و دماغی آرام، ورزش، ضرورت پر پاخانہ پیشاب کی حاجتوں کو رفع کرنا، یہ وہ باتیں ہیں، جن پر حفظِ صحت کے اصول کے مطابق عمل کرنے سے انسان اپنی زندگی قائم رکھ سکتا اور اپنے آپ کو صحت مند اور طاقتور بنا سکتا ہے۔

تازہ ہوا اور روشنی

زندگی کو قائم رکھنے کے لیے سب سے ضروری چیز ہوا اور روشنی ہے۔ آدمی بنا کھائے پیے کئی ہفتے زندہ رہ سکتا ہے، لیکن بغیر ہوا کے وہ پانچ سات منٹ سے زیادہ زندہ نہیں رہ سکتا۔ انسان ہی پر موقوف نہیں، ہر قسم کے جاندار اور نباتات کی زندگی کا دار مدار ہوا اور روشنی پر ہے۔ اگر کسی چھوٹے جان دار کو کسی ڈبیہ یا ایسی چیز میں بند کر دیا جائے، جہاں اس کو ہوا نہ مل سکے تو وہ تھوڑی دیر میں دم گھٹ کر مر جائے گا۔ اسی طرح اگر کسی پودے کو ہوا اور روشنی سے محروم کر دیا جائے تو اس کی رنگت زرد پڑ جائے گی اور اس کی بڑھوتری رک جائے گی اور آخر کار مرجھا کر اس کی زندگی ختم ہو جائے گی۔

یہی حال آدمی کا ہے۔ اگر وہ عرصہ تک تازہ کھلی ہوا اور روشنی سے محروم رہے تو اس کی تندرستی خراب ہو جاتی ہے۔ وہ طرح طرح کی بیماریوں کا شکار ہو جاتا ہے، شہروں میں گنجان آبادی اور تنگ و تاریک مکانوں میں رہنے والی عورتوں اور بچوں کی رنگت زرد پڑ جاتی ہے اور ان کی عام صحت خراب ہو جاتی ہے۔ ان میں سے بہت سے سِل و دق جیسی خطرناک بیماریوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ اس کا سبب صرف یہی ہوتا ہے کہ وہ تازہ ہوا اور روشنی سے محروم ہوتے ہیں۔ دیہات کے رہنے والوں کو خدا کا شکر ادا کرنا چاہیے کہ اُن کو یہ دونوں نعمتیں نہایت آسانی سے میسر آتی ہیں۔ اگر وہ ان نعمتوں کی موجودگی میں تندرستی کی مدد کرنے والی دوسری باتوں کا خیال رکھیں تو ان کی صحت اور جسمانی طاقت بہتر سے بہتر بن سکتی ہے۔

جو دیہاتی کھلے میدانوں اور جنگلوں میں کھیتی باڑی کا کام کرتے ہیں اُن کو اگرچہ کام کے دوران تازہ ہوا اور روشنی میسر ہوتی ہے لیکن دن بھر کی محنت و مشقت کے بعد جب یہی لوگ رات کو اپنے گھروں میں آرام کرتے ہیں تو تازہ ہوا سے محروم ہو جاتے ہیں، اس لیے کہ ان کے مکانوں میں تازہ ہوا اور روشنی کی آمد و رفت خاطر خواہ نہیں ہوتی۔ ان ہی مکانوں میں ان کے بال بچے رہتے ہیں، ان ہی میں وہ آگ جلاتے اور اپنے مویشی باندھتے ہیں۔ کھیتوں میں کام کرنے کے علاوہ جو لوگ گھریلو کام کرتے ہیں وہ دن کو بھی ان ہی تنگ و تاریک مکانوں میں رہتے ہیں، اس لیے ان کی تندرستی اور ان کی طاقتیں کھلی ہوا میں کام کرنے والوں کے مقابلہ میں کم ہوتی ہیں۔

جب ہم سانس لیتے ہیں تو ہمارے پھیپھڑوں کو دو حرکتیں کرنی پڑتی ہیں۔ پہلی حرکت میں وہ سُکڑ کر اندر کی خراب زہریلی ہوا کو نکال دیتے ہیں اور اسی وقت دوسری حرکت میں سانس کے ذریعہ ہوا کو اپنے اندر کھینچ لیتے ہیں۔ یہ سانس کے ذریعہ کھینچی ہوئی ہوا خون کو صاف کرتی اور ہماری تندرستی کو قائم رکھتی ہے، بشرطیکہ یہ ہوا تازہ اور پاک صاف ہو، اسی لیے ایسی ہوا میں سانس لینا ہرگز مناسب نہیں ہے، جس میں دُھواں یا کسی اور طرح کی گندگی شامل ہو۔ رات کو کواڑ اور کھڑکیاں بند کر کے ہرگز نہ سوئیں اور نہ گھر میں دُھواں کریں۔ مُنھ ڈھک کر سونے کو بھی اسی لیے منع کیا جاتا ہے کہ اس صورت میں سانس کے ذریعہ نکلی ہوئی خراب ہوا اوڑھے ہوئے کپڑے میں بند رہتی ہے اور تازہ صاف ہوا میسر نہیں آتی۔ اسی طرح جس مکان میں مویشی بندھے ہوئے ہوں یا زیادہ آدمی جمع ہوں، ان کے سانس لینے سے اس جگہ کی ہوا خراب ہو جاتی ہے اور اس میں سانس لینے سے تندرستی میں خلل پڑ جاتا ہے۔



رات کے وقت درختوں سے زہریلی ہوا خارج ہوا کرتی ہے، اس لیے رات کو درختوں کے نیچے سونا ہرگز مناسب نہیں ہے۔ کوئی مکان مدت سے بند پڑا ہوا ہو تو اس کے اندر کی ہوا خراب ہو جاتی ہے۔ اس میں داخل ہونے سے پہلے اس کے دروازے کچھ دیر تک کھلے چھوڑ دیں اور مکان کو اچھی طرح پاک صاف کرنے کے بعد رہنے سہنے کے کام میں لائیں۔

اسی طرح جو کنوئیں، کھتیاں اور تہ خانے مدت تک بند پڑے رہتے ہیں، اُن میں زہریلی ہوا بھر جاتی ہے اور ان کی وجہ سے حادثات ہوتے رہتے ہیں۔ جوں ہی کوئی آدمی ان میں داخل ہوتا ہے، وہ اس زہریلی ہوا کے اثر سے مر جاتا ہے، یا بے ہوش ہو جاتا ہے، اس لیے جب تک اُن کو کھول کر زہریلی ہوا کو باہر نہ نکال دیا جائے ان میں داخل ہونے کی کوشش نہیں کرنی چاہیے۔

پانی

زندگی کو قائم رکھنے کے لیے ہوا کے بعد سب سے ضروری چیز پانی ہے۔ بِنا کھانا کھائے آدمی ہفتوں زندہ رہ سکتا ہے، لیکن بنا پانی پیے اس کا چند روز سے زیادہ زندہ رہنا ناممکن ہے۔ انسان ہی نہیں تمام جان دار پانی سے ہی زندہ رہتے ہیں۔ تمام درخت، پودے اور گھاس پھوس پانی ہی سے ہرے بھرے رہتے ہیں، جو اُن کی زندگی کی علامت ہے۔ پانی نہ ملنے کی صورت میں وہ مُرجھا جاتے اور پھر جلد ہی خشک ہو جاتے ہیں اور یہی اُن کی موت ہے، اسی لیے قدرت نے ہوا اور پانی کو دنیا میں زیادہ مقدار میں پیدا کیا ہے اور ان کے استعمال پر کوئی پابندی نہیں لگائی ہے۔

انسان کے جسم میں اس کے وزن کا دو تہائی (⅔) پانی ہوتا ہے اور ایک جوان تندرست آدمی کے جسم سے پسینہ، پیشاب وغیرہ فضلات کے ذریعہ روزانہ تقریباً ڈھائی سیر پانی خارج ہوتا رہتا ہے۔ پانی ہی ہے جس کی ملاوٹ سے کھائی ہوئی غذا کے ہضم ہونے میں مدد ملتی ہے۔ پانی ہی کی مدد سے خلاصۂ غذا تیار ہوتا اور خون بننے کے بعد غذائی اجزا کو باریک سے باریک رگوں میں پہنچاتا اور جسم کی پرورش کرنے اور اس کو طاقت بخشنے کا موجب ہوتا ہے۔ پانی ہی ہے جو جسم کے زہریلے مادوں کو پسینہ، پیشاب وغیرہ فضلات کے ذریعہ جسم سے نکال باہر کرتا ہے، لیکن یہ پانی اسی وقت مفید اور صحت بخش ہو سکتا ہے جب کہ اس کو مناسب وقت پر مناسب طریقے سے پیا جائے اور وہ ہر طرح کی گندگیوں سے پاک صاف ہو۔

پانی کِس وقت پیا جائے؟ اس سوال کا مختصر جواب تو یہی ہے کہ حالتِ صحت میں جس وقت بھی پیاس لگے ضرور پانی پیا جائے۔ حالتِ صحت کی شرط ہم نے اس لیے لگائی ہے کہ بعض اوقات بدہضمی کے باعث اور کسی دوسری بیماری کی وجہ سے جھوٹی پیاس لگا کرتی ہے اور یہ جھوٹی پیاس پانی پینے پر بھی نہیں بُجھتی۔ اگر اس حالت میں بار بار پانی پیا جائے گا تو وہ فائدہ کے بجائے نقصان پہنچائے گا۔

اوپر بیان کیا گیا ہے کہ پانی غذا کے ہضم ہونے اور خلاصۂ غذا کو باریک باریک رگوں میں پہنچانے کا کام دیتا ہے۔ اس کا یہ مطلب ہرگز نہیں ہے کہ کھانا کھانے کے ساتھ بہت سا پانی بھی پییں۔ آپ جو بھی غذائیں کھاتے ہیں اُن میں بھی پانی خاصی مقدار میں ہوتا ہے، اس لیے زیادہ پانی پینے کی ضرورت نہیں، البتہ اگر کھانا کھانے کے درمیان پیاس لگے اور پانی پینا ضروری سمجھا جائے تو ایک گلاس پانی پی لیجیے، لیکن کھانا کھاتے وقت بار بار پانی نہیں پینا چاہیے۔ کھانا کھا

سے پہلے اور کھانا کھانے کے فوراً بعد بھی پانی پینا مناسب نہیں ہے، ایسا کرنے سے ہضم خراب ہوجاتا ہے اور جب بار بار اس عادت کو دُہرایا جاتا ہے تو قوتِ ہاضمہ کمزور ہوجاتی ہے۔ کھانا کھانے کے دو تین گھنٹے بعد پانی پینا مناسب ہے۔

سخت محنت و مشقت کے بعد فوراً ہی پانی پینا نقصان سے خالی نہیں۔ اگر آپ نے کوئی محنت مشقت کا کام کیا ہے یا دھوپ میں سفر کرکے آئے ہیں، پیاس زیادہ لگی ہوئی ہے تو تھوڑی دیر سائے میں بیٹھ کر آرام کیجیے، جب کچھ سکون ہوجائے تو ایک گلاس پانی گھونٹ گھونٹ کرکے پی لیجیے بے تحاشا غٹ غٹا کر بہت سا پانی نہ پیجیے۔ اگر ایک بار تھوڑا پانی پینے سے پیاس نہ بجھے تو کچھ دیر کے بعد دوبارہ پانی پی سکتے ہیں۔

نیند سے جاگنے کے بعد اور خالی پیٹ پانی پینا مناسب نہیں ہے، لیکن اگر پیاس بہت زیادہ لگی ہو تو اس کو بجھانے کے لیے تھوڑا پانی گھونٹ گھونٹ کرکے پی سکتے ہیں۔ کوئی پھل کھانے، گنا چوسنے اور تیل کی پکی ہوئی چیزوں کے کھانے کے بعد بھی پانی پینے سے پرہیز کیا جائے۔ اس سے بدہضمی، نزلہ و زکام، گلے کی خراش اور کھانسی پیدا ہوجاتی ہے۔

پاک صاف پانی ہی پینے کے قابل ہوتا ہے۔ وہی مفید اور صحت بخش ہوتا ہے۔ ایسے پانی کی علامت یہ ہے کہ وہ صاف و شفاف ہوتا ہے، اس کا کوئی مزہ اور رنگ نہیں ہوتا اور نہ اس میں کسی قسم کی بُو پائی جاتی ہے۔

کنوؤں کا پانی دیہاتوں میں زیادہ تر کنوؤں کا پانی پیا جاتا ہے اور اُن ہی کنوؤں کا پانی اچھا ہوتا ہے جو زیادہ گہرے ہوں اور اینٹوں اور چونے سے پکے بنائے گئے ہوں۔ جو کنویں کم گہرے ہوتے ہیں اُن میں زمین کی سطح کا گندہ پانی رِس رِس کر پہنچتا رہتا ہے، اس لیے ان کا پانی خراب ہوجاتا ہے اور اس پانی کے پینے سے تندرستی خراب ہوجاتی ہے۔



بدہضمی، ہیضہ، دست اور پیچش جیسی بیماریاں پیدا ہوجاتی ہیں۔

اچھا پانی حاصل کرنے کے لیے جب کسی جگہ کنواں بنانا منظور ہو تو اس کے لیے مندرجہ ذیل ہدایتوں پر عمل کرنا چاہیے:

(۱) کنواں اونچی جگہ پر

بنا یا جائے۔ نشیب کی جگہ یا جوہڑ تالاب کے پاس ہرگز کنواں نہ کھودا جائے۔

(۲) سطح زمین سے کنواں بلند ہو اور اُس کو پختہ اینٹوں اور چونے سے تعمیر کیا جائے اور اندر کی طرف چونے یا سیمنٹ کا پلاسٹر لگوا دیا جائے۔

(۳) کنوئیں کی مینڈ سطح زمین سے کم از کم دو فٹ اونچی ہو اور اس کے چاروں طرف چار پانچ فٹ چوڑا پختہ ڈھال دار چبوترہ بنا دیا جائے تاکہ باہر کا گندہ پانی کنوئیں میں نہ جا سکے۔

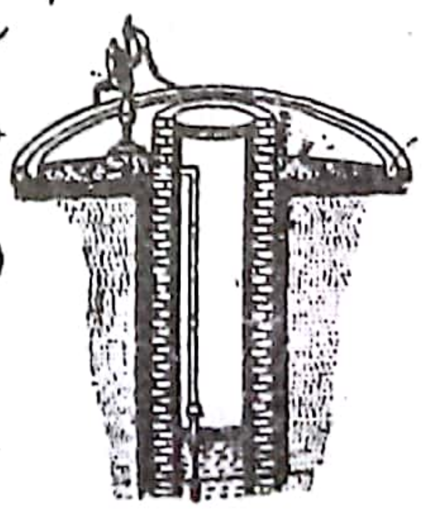
(۴) کنوئیں سے پانی نکالتے وقت کچھ نہ کچھ پانی گرتا رہتا ہے جس سے کنوئیں کے آس پاس کیچڑ ہو جاتی ہے اس لیے اس سے بچنے کے لیے چبوترے کی ڈھلان کے ساتھ ایک پختہ نالی اور چھوٹا سا حوض بنا دیا جائے تاکہ نالی کے ذریعہ حوض میں پانی جمع ہوتا رہے اور بہ وقت ضرورت دوسرے کاموں میں استعمال کیا جا سکے۔

(۵) کنوئیں کے اوپر ٹین کا چھپر ڈلوا دیا جائے، یا کنوئیں کو جالی سے پاٹ دیا جائے۔ صرف کنوئیں میں ڈول ڈالنے کی جگہ کھلی رکھی جائے۔ ایسا کرنے سے کنوئیں کے اندر کسی طرح کا کوڑا کرکٹ اور گرد و غبار نہیں جائے گا۔

(۶) کنوئیں سے پانی بھرنے کے لیے کوئی گندا ڈول یا کوئی دوسرا گندہ برتن نہ ڈالا جائے۔ پانی بھرنے سے پہلے اس کو صاف کر لیا جائے۔ بعض لوگ ڈول کو صاف کرنے کے لیے اُسے باہر کی مٹی سے مانجھتے اور پھر اسی کو کنوئیں میں ڈال کر جھکولے دے کر دھوتے ہیں یہ طریقہ اچھا نہیں ہے۔ اس طرح ڈول کا صحیح طور پر پاک صاف ہونا تو الگ رہا کنوئیں کا پانی بھی خراب ہو جاتا ہے۔

(۷) کنوئیں پر کسی شخص کو نہانے یا کپڑے دھونے کی اجازت نہیں ہونی چاہیے۔

(۸) سال میں کم سے کم ایک بار کنوئیں کا تمام پانی نکال کر اُس کی تہ کی جمع شدہ مٹی اور کیچڑ نکال کر صاف کر دیا جائے۔ اگر یہ نہ ہو سکے تو کنوئیں میں پٹاشیم پرمنگنیٹ (لال دوا) یا چونا ڈال کر پانی کو صاف کیا جائے۔



(۹) اگر کنوئیں میں دستی پمپ لگوا دیا جائے تو کنوئیں کو کھلا رکھنے سے یہ زیادہ بہتر ہے۔

پانی کے برتن کنوئیں سے پانی لینے کے بعد اس کو تانبہ، پیتل اور مٹی کے برتنوں میں رکھا جاتا ہے۔ اگر تانبہ، پیتل کے برتنوں

میں اندر کی طرف قلعی کرادی جائے تو بہت بہتر ہے اور روزانہ مانجھ دھو کر ان میں پانی رکھا جائے۔ گرمیوں میں مٹی کے کورے برتنوں، گھڑوں اور صراحیوں میں رکھنے سے پانی ٹھنڈا رہتا ہے، لیکن جب ان میں ٹھنڈا ہونا بند ہو جائے اور وہ میلے نظر آنے لگیں تو اُن کو بدل دیا جائے۔ بہرحال جن برتنوں میں بھی پانی رکھا جائے اُن کو اونچی جگہ ڈھک کر رکھا جائے۔



جوہڑ، تالاب، حوض، نہر اور دریا کا پانی

ہمارے ملک میں بعض ایسے علاقے بھی ہیں، جہاں کنوئیں بنوانے میں بہت خرچ آتا ہے، اس لیے کہ کنوئیں بہت گہرے کھودنے پڑتے ہیں اور اس کے باوجود پانی تھوڑا ہوتا ہے اور اس کے نکالنے میں وقت بھی زیادہ خرچ ہوتا ہے، اس لیے وہاں کے لوگ بارش کے زمانہ میں پانی کو جوہڑ، تالاب اور حوض میں جمع کر لیتے ہیں اور پھر اسی پانی کو کھانے پینے اور نہانے دھونے کے کام میں لاتے ہیں۔ اس پانی میں اوّل تو بارش کے زمانہ ہی میں ہر قسم کی غلاظتیں پانی میں گھل کر پہنچ جاتی ہیں، اس کے علاوہ اسی میں مویشیوں کو نہلاتے دھلاتے ہیں اور اسی میں مویشی پاخانہ، پیشاب کرتے رہتے ہیں، اس لیے ایسے جوہڑ، یا تالاب کا پانی ہرگز انسان کے پینے کے قابل نہیں رہتا، لیکن وہاں کے لوگ مجبوراً پیتے ہیں اور طرح طرح کی بیماریوں میں مبتلا ہوتے ہیں۔ اگر بارش کا پانی جمع کرنے میں احتیاط سے کام لیا جائے اور اس کو پختہ تالاب یا حوض میں جمع کر کے رکھا جائے تو کسی قدر بہتر ہوتا ہے، لیکن اس صورت میں بھی اس کو صاف کر کے پینا مناسب ہے۔

بعض مقامات پر دریاؤں اور نہروں کا پانی پیا جاتا ہے۔ نہریں دریاؤں ہی سے نکالی جاتی ہیں، جو میدانوں میں بہتے ہیں اور ان میں ہر قسم کی گندگی شامل ہوتی رہتی ہے، اس لیے اس پانی کو بھی صاف کر کے پینا مناسب ہے۔



پانی صاف کرنے کے طریقے بڑے بڑے شہروں میں نلوں کے ذریعہ جو پانی بہم پہنچایا جاتا ہے، اس کو صاف کرنے کے لیے دریا کے کنارے بڑی بڑی مشینیں لگائی جاتی ہیں، لیکن قصبات اور دیہات میں یہ انتظام نہیں ہو سکتا، اس لیے اگر کنوئیں کا پانی خراب ہو، یا تالاب، دریا اور نہروں کا گندہ پانی پیا جاتا ہو تو اس کو مندرجہ ذیل طریقوں سے صاف کر کے پینا مناسب ہے:



"اپنی مدد آپ کرنے کے اصول پر گاؤں سے پانی کے صحیح نکاس کے لیے نالی کی کھدائی

(۱) خراب پانی خواہ وہ کنوئیں کا ہو، یا تالاب اور دریا کا، اس کو صاف کرنے کا سب سے بہتر اور آسان طریقہ یہ ہے کہ اس کو اُبال کر ٹھنڈا کر لیا جائے۔ بعض لوگ پانی کو صاف کپڑے سے چھان کر پیتے ہیں اور اس پانی کو صاف سمجھتے ہیں، لیکن یہ زبردست غلطی ہے، اس لیے کہ چھاننے سے کوڑا کرکٹ

اور کوئی موٹا کیڑا تو الگ ہو سکتا ہے لیکن اس کی دوسری کثافتیں جو اس کے ساتھ گھلی ملی ہوتی ہیں دُور نہیں کی جا سکتیں اور وہ جراثیم جو آنکھوں سے نہیں دیکھے جا سکتے ہیں، کپڑے سے چھان کر الگ نہیں کیے جا سکتے، بلکہ پانی میں باقی رہتے اور پینے والے کے جسم میں پہنچ کر اس کو بیمار کر دیتے ہیں۔

(۲) خراب پانی کو پہلے پانچ چھ گھنٹے تک کسی برتن میں رکھ چھوڑیں تاکہ اس میں جو مٹی اور ریت وغیرہ کے ذرات ہوں وہ تہ نشین ہو جائیں۔ اب اگر یہ پانی پانچ سیر ہو تو اس میں تقریباً چار رتی پھٹکری باریک پیس کر ملائیں، پانی کے ساتھ جو کثافتیں گھلی ملی ہوں گی وہ بھی نیچے بیٹھ جائیں گی۔ اوپر کا صاف پانی نتھار کر رکھیں اور پینے کے کام میں لائیں۔

(۳) مٹی گرد اور دُوسری پانی میں حل نہ ہونے والی اشیا سے پانی کو صاف کرنے کے لیے پھٹکری بھی استعمال کی جا سکتی ہے۔ پھٹکری ڈالنے سے یہ چیزیں تہہ میں بیٹھ جاتی ہیں۔

(۴) عموماً بارش کے زمانہ میں کنوؤں کا پانی خراب ہو جاتا ہے اور جب ہیضہ پھیلا ہوا ہو تو اس کا سبب زیادہ تر کنوؤں کا خراب پانی ہوتا ہے۔ ایسی حالت میں اگرچہ پانی کو اُبال کر صاف کیا جا سکتا ہے لیکن بہتر یہی ہے کہ تمام کنویں کا پانی صاف کر دیا جائے۔ اس کے لیے پٹاشیم پرمنگنیٹ استعمال کی جاتی ہے جو "لال دوا" کے نام سے مشہور ہے۔ اس کو پانی میں گھولنے سے رنگ اودا ہو جاتا ہے۔ اگر کنواں چھوٹا ہو تو اس کے لیے یہ دوا ایک چھٹانک اور اگر کنواں بڑا ہو تو دو چھٹانک کافی ہوتی ہے۔ ایک ڈول پانی میں اس دوا کو اچھی طرح حل کر کے کنویں میں ڈال دیں اور پھر اس کو ڈول سے خوب جھکولیں۔ اس کے بعد کنویں سے کسی کو پانی نہ نکالنے دیں۔ چوبیس گھنٹے گزرنے کے بعد کنویں کا تمام پانی نکال دیں۔ اگر سارا پانی نہ نکالا جا سکے تو صرف اوپر کا تہائی چوتھائی پانی نکال دیا جائے۔ کنویں کے پانی میں جس قدر جراثیم ہوں گے، وہ سب اس دوا کے اثر سے مر کر پانی کے اوپر آ جائیں گے اور اوپر کا پانی نکال دینے کے بعد جو پانی بچے گا وہ پاک صاف ہوگا۔

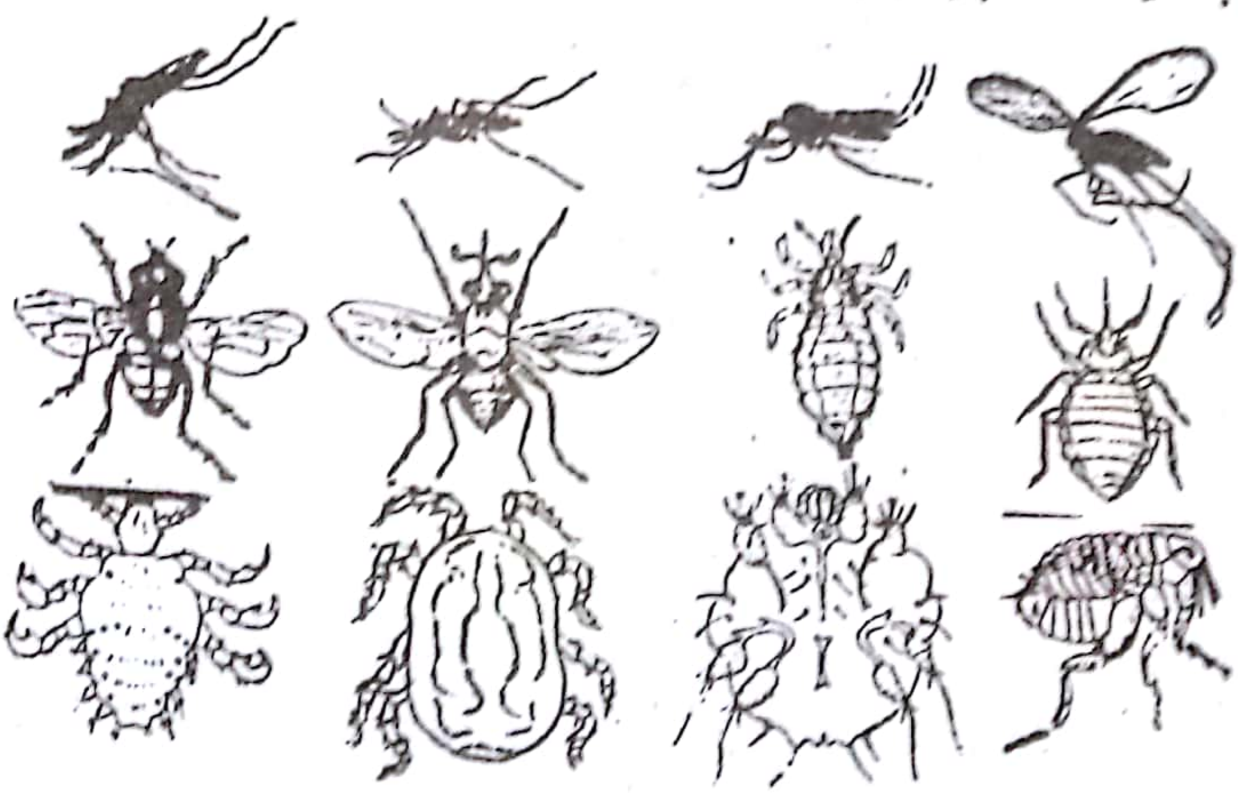
اگر یہ دوا نہ ملے تو اس کے بجائے چونے (جس سے مکانوں پر سفیدی کرتے ہیں) سے بھی کنویں کا پانی صاف کیا جا سکتا ہے۔ طریقہ استعمال یہی ہے البتہ چھوٹے کنویں کے لیے بیس سیر اور بڑے کنویں کے لیے ایک من چونا پانی میں ملانا چاہیے۔

کیڑے مکوڑے

جو انسان کی تن درستی پر اثر ڈالتے ہیں

انسان کے اردگرد جو جان دار پلتے پلاتے ہیں، ان میں سے بعض اس کی غذائی ضرورتوں کو پورا کرتے ہیں، بعض اس کے لیے دوائی فائدے رکھتے ہیں، بعض اس کو گرمی سردی سے بچانے کا سامان کرتے ہیں، لیکن اس کے برخلاف بعض جان دار کیڑے مکوڑے ایسے بھی ہیں، جو آدمی کے لیے مفید ہونے کے بجائے نقصان پہنچاتے ہیں اُس کی تندرستی پر بُری طرح اثر ڈالتے ہیں اور اس کو طرح طرح کی تکلیفوں میں مبتلا کردیتے ہیں۔

اس قسم کے کیڑے مکوڑے مکانوں ہی میں رہتے ہیں۔ ان میں سے بعض انسان کے خون کو چوس چوس کر پلتے اور بڑھتے ہیں اور اس کے کپڑوں، چارپائی اور بستر کو اپنا ٹھکانا بنائے رکھتے ہیں۔ ان میں قابلِ ذکر مکھی، مچھر، پسو، جوں،



کھٹمل، چوہے، چیونٹی اور دیمک ہیں۔ ان میں سے ہر ایک کی ایذارسانی اور ان کے دفعیہ کی تدبیریں نیچے درج کی جاتی ہیں:

مکّھی



مکھیاں جو ہمارے گھروں میں اِدھر اُدھر اُڑتی پھرتی ہیں، نہایت گھناؤنی اور گندی ہیں۔ یہ پاخانہ، بلغم اور دوسری گلی سڑی چیزوں پر بیٹھتی اور ان کو چاٹتی ہیں، اس لیے ان گندگیوں میں موجود جراثیم اُن کے مُنھ اور ٹانگوں سے چمٹ جاتے ہیں۔ پھر یہی مکھیاں ہمارے ناک، منھ اور کھانے پینے کی چیزوں پر آ بیٹھتی ہیں۔

یہ مکھیاں انسان کی تن درستی کو خراب ہی نہیں کرتیں، بلکہ اس کو ایسی بیماریوں میں مبتلا کر دیتی ہیں جن سے وہ بہت جلد ہلاک ہو جاتا ہے۔ ہیضہ، پیچش اور سل و دق جیسے جان لیوا مرضوں کا سبب مکھیاں ہی ہوتی ہیں۔ چنانچہ جب یہ مریض کے دست، قے اور بلغم وغیرہ پر بیٹھتی ہیں تو اُن کے مُنھ اور ٹانگوں پر یہ گندگیاں لگ جاتی ہیں اور ان گندگیوں میں ان بیماریوں کو پھیلانے والے جراثیم موجود ہوتے ہیں۔ ایسی حالت میں یہ ان گندگیوں سے اُڑ کر تندرست آدمیوں کے مُنھ، ناک اور اُس کی کھانے پینے کی چیزوں پر آ بیٹھتی ہیں اور اپنے مُنھ اور ٹانگوں پر لگے ہوئے بیماریوں کے جراثیم کو ان میں لگا دیتی ہیں۔ جب تندرست آدمی ان چیزوں کو کھاتا پیتا ہے تو اُس کو بھی یہ بیماریاں لگ جاتی ہیں۔

سل دق کے جراثیم اگر مکھی کے پیٹ میں پہنچ جاتے ہیں تو وہ ہلاک ہونے کے بجائے اپنی نسل بڑھاتے اور مکھی کے فضلہ کے ذریعہ باہر نکلتے رہتے ہیں، اس لیے مکھی جس چیز پر بیٹھ کر اپنا فضلہ نکالتی ہے، اس میں اس مرض کو پیدا کرنے والے جراثیم پہنچا دیتی ہے۔ اس طرح دق کے مریض کے فضلہ پر بیٹھنے والی مکھیاں کافی دنوں تک اس بیماری کے جراثیم کو پھیلاتی رہتی ہیں، اس لیے ہر شخص کا فرض ہے کہ وہ اپنی اور اپنے بال بچوں، بلکہ تمام آبادی کی تندرستی کی حفاظت کے لیے مکھیوں کو دور کرنے کی تدبیریں کرے۔

مکھیاں دُور کرنے کے طریقے ہر ایک مکھی ایک بار سو سے ڈیڑھ سو تک انڈے دیتی ہے اور گرمیوں میں عموماً دس دن کے اندر ان انڈوں سے بچے نکل کر پوری مکھی بن جاتے ہیں۔ ہر مکھی کی عمر چھ ہفتے سے زیادہ نہیں ہوتی۔ اس

تھوڑی سی مدت میں یہ دو بار سے چھ بار تک انڈے دیتی ہے، اس لیے آسانی سے اندازہ لگایا جاسکتا ہے کہ کس تیز رفتاری سے اپنی نسل بڑھاتی ہے۔

مکھیاں اپنے انڈے گوبر، کیچڑ، گلی سڑی ترکاریوں، پھلوں اور کوڑا کرکٹ پر دیا کرتی ہیں، اس لیے مکانوں سے مکھیوں کو دور کرنے کی سب سے پہلی اور ضروری تدبیر مکان کی صفائی ہے۔ مکان کی دیواروں اور اس کے صحن کو صاف ستھرا رکھا جائے۔ کوڑا کرکٹ جمع نہ ہونے دیا جائے اور نہ کسی جگہ گلی سڑی چیزیں رکھی جائیں۔ اگر کسی جگہ کچھ دیر کے لیے کوئی فضلہ ڈالا ہی جائے تو اس کو راکھ یا چونے سے ڈھک دیا جائے اور اس کو جلد سے جلد وہاں سے اُٹھا کر پھینک دیا جائے۔

کھانے پینے کی تمام چیزوں کو ڈھک کر رکھا جائے۔ اگر ہو سکے تو اُن کو جالی دار الماریوں میں رکھا جائے۔ مٹھائی یا کھانے کی دوسری چیزوں کے چورے کو بے احتیاطی سے اِدھر اُدھر نہ ڈالا جائے۔ اگر اتفاق سے گر جائے تو اس کو صاف کر دیا جائے۔

گائے، بیل، بھیڑ، بکری، گھوڑے وغیرہ جانوروں کے لیے الگ اصطبل بنایا جائے، وہاں اُن کی گوبر، لید وغیرہ جمع نہ ہونے دی جائے اور اس کو پاک صاف رکھنے کے لیے روزانہ ریت یا راکھ پھیلا دی جائے۔

پاخانہ اور نالیوں میں فینائل چھڑک دی جائے تو اس سے گندگی کے جراثیم ہلاک ہو جاتے ہیں۔

کھٹمل

کھٹمل بہت ہی موذی جانور ہے۔ جب تمام دن کا ہارا تھکا انسان آرام کرنے کے لیے لیٹتا ہے تو یہ اپنی کمین گاہ سے نکل کر اس کو ڈنک مارتا اور اس کا خون چوستا ہے۔ روشنی سے اسے نفرت ہے۔ جب تک روشنی رہتی ہے چھپا رہتا ہے لیکن روشنی کے بجھتے ہی نکل آتا اور اپنے کام میں جُٹ جاتا ہے۔ یہ جتنا موذی دھوکے باز ہے، اُتنا ہی سخت جان بھی ہے۔ یہ سردیوں میں بے حس و حرکت خوراک سے بے نیاز اپنی کمین گاہوں میں چھپا رہتا ہے۔ سال کے بڑے حصے میں بغیر خوراک کے زندہ رہتا ہے۔ سوکھ کر صرف اس کے جسم کی جھلی باقی رہ جاتی ہے لیکن جیسے ہی موسم بہار آتا ہے اور اسے انسانی خون چوسنے کا موقع ملتا ہے، یہ جلد ہی موٹا



تازہ ہوجاتا ہے اور انڈے بچے دے کر اپنی نسل بڑھانے لگتا ہے۔

کھٹمل دنیا کے ہر ملک میں پائے جاتے ہیں، لیکن ترقی یافتہ ملکوں میں جہاں آبادی اور مکانوں کی صفائی کا زبردست انتظام ہے، وہاں یہ بہت کم پائے جاتے ہیں۔ اس کے برخلاف کم ترقی یافتہ ملکوں میں کھٹملوں کی بہتات ہے اور خاص طور پر شہروں میں زیادہ ہیں۔ گیلے سیلے مکان، جہاں صفائی کا خیال نہیں رکھا جاتا، یہ زیادہ پلتے اور اپنی نسل بڑھاتے ہیں۔ دیہاتوں میں یہ بہت کم دیکھے جاتے ہیں۔ گاؤں میں کھٹمل ایسے گھروں میں ہوتے ہیں جن کے رہنے والوں کا شہر میں آنا جانا رہتا ہے، خاص کر اُن لوگوں کے گھروں میں جو شہر میں آکر سراؤں میں ٹھہرتے ہیں۔

دیہاتوں میں کھٹملوں کے کم ہونے کی وجہ یہ بھی ہے کہ وہاں کے مویشیوں گائے، بیل، بھینس، بکری، بھیڑ وغیرہ کے گوبر اور پیشاب کی بُو اس کو راس نہیں آتی۔ اس کے علاوہ دیہات کی کھلی آب و ہوا اور روشنی بھی اس کے موافق نہیں۔

کھٹملوں کے کاٹنے سے انسان کی نیند ہی خراب نہیں ہوتی، بلکہ اس کے کاٹنے سے طرح طرح کی بیماریاں بھی پیدا ہونے کے امکانات ہیں خصوصی طور سے پلیگ (طاعون) اور کالا بخار۔

کھٹملوں کو دُور کرنے کی تدبیریں

کھٹمل عام طور سے چارپائیوں کی چولوں میں رہتے اور وہیں انڈے بچے دیتے ہیں، لیکن کبھی کبھی یہ چارپائیوں ہی میں نہیں بلکہ لحاف، بستر اور تکیہ کے علاوہ کرسیوں اور دیوار کی دَرزوں میں اپنا ٹھکانا بناتے ہیں اور رات کو روشنی کے گُل ہوتے ہی، اِن ٹھکانوں سے باہر آکر اپنے شکار کی تلاش میں لگ جاتے ہیں۔

اگر مکان میں کھٹملوں کی اتنی بہتات ہو کہ کوئی جگہ بھی ان سے بچی ہوئی نہ ہو تو اس صورت میں کم سے کم ایک سال کے لیے مکان کو چھوڑ دیا جائے۔ یہ انسان کا خون نہ ملنے کی وجہ سے ہلاک ہو جائیں گے، لیکن یہ ایسی تدبیر ہے، جس پر آسانی سے عمل نہیں کیا جاسکتا، اس لیے نیچے دی ہوئی دوسری تدبیریں اختیار کی جائیں:

جن دیواروں کا پلاسٹر اُکھڑا ہوا ہو، اس کو اُکھیڑ کر دوسرا پلاسٹر کرایا جائے۔ فرش میں شگاف ہوں تو اس کی

مرمت کرائی جائے۔ مکان میں نمی رہتی ہو یا تاریکی ہو تو اس کو دور کیا جائے اور ہفتہ میں ایک بار مکان کی دیواروں، فرش اور کونوں میں ڈی۔ ڈی۔ ٹی چھڑکنے کے علاوہ چارپائی کی چولوں اور کرسیوں کے سوراخوں میں پہنچائی جائے۔ چند بار ایسا کرنے سے کھٹمل ختم ہو جائیں گے۔

اگر کھٹمل صرف چارپائیوں اور کرسیوں ہی میں ہوں تو ان کو کچھ دن برابر تیز دھوپ میں رکھیں یا تیز کھولتا ہوا پانی چارپائی کی چولوں اور کرسیوں کے سوراخوں میں ڈالیں۔ تمام کھٹمل مر جائیں گے۔

میتھی لیٹڈ اسپرٹ ڈھائی گنا پانی میں ملا کر چارپائی کی چولوں وغیرہ میں ڈالنے سے بھی کھٹمل مر جاتے ہیں۔

پٹرول، مٹی کا تیل اور روغنِ تارپین سے بھی کھٹمل ہلاک ہو جاتے ہیں۔ مرکری سولوشن (پانچ سو میں ایک حصہ) کے استعمال سے بھی کھٹمل ہلاک ہو جاتے ہیں۔

پسّو

پسو ایک چھوٹا سا جانور ہے۔ اس کی جسامت چیونٹی سے بھی کم ہوتی ہے۔ یہ لحاف، بستر وغیرہ میں پایا جاتا ہے۔ اگر اس کو پکڑنے کی کوشش کی جائے تو مشکل ہی سے پکڑا جا سکتا ہے۔ ہاتھ کا اشارہ پاتے ہی فوراً کود کر پرے باہر ہو جاتا ہے۔ یہ زیادہ تر گندی کھنڈر جگہوں میں پلتے ہیں اور تکلیف پہنچانے کے لیے انسان کے بستر تک پہنچ جاتے ہیں۔



مادہ پسو ایک مرتبہ میں آٹھ سے بارہ تک انڈے دیتی ہے، جن میں سے ایک مہینہ کے اندر بچے نکل آتے ہیں اور پسو بن جاتے ہیں۔ ان پسوؤں کے کاٹنے سے آدمی کے جسم پر جگہ جگہ لال دھبے پیدا ہو جاتے ہیں، جن میں کھجلی اور جلن ہوا کرتی ہے۔

جن کپڑوں اور بستر میں پسو ہوتے ہیں، آدمی کا آرام سے سونا ناممکن ہو جاتا ہے۔ پسو سے صرف یہی تکلیف نہیں ہے کہ اس کے بار بار کاٹنے سے نیند نہیں آتی، بلکہ اس کا سب سے بڑا خطرہ یہ ہے کہ یہ طاعون (پلیگ) جیسی بیماری پھیلانے کا سبب ہوتا ہے۔

طاعون یا پلیگ اصل میں چوہوں کا مرض ہے۔ سب سے پہلے یہ مرض چوہوں کو ہوتا ہے اور پسو چوہوں کا خون

چوسنے کا بہت شوقین ہوتا ہے، اس لیے جب پسو طاعون کے مریض چوہوں کا خون چوستے ہیں تو اس مرض کے جراثیم ان پسوؤں کے بدن میں پہنچ جاتے ہیں اور پھر جب یہ انسان کو کاٹتے ہیں تو یہ جراثیم انسان کے بدن میں داخل ہو جاتے ہیں۔

پسوؤں کی عادت ہے کہ یہ منہ سے خون چوستے ہیں اور دوسرے راستے سے فضلہ نکالتے رہتے ہیں جس میں طاعون کے جراثیم موجود ہوتے ہیں، اس لیے جب پسو کاٹتا ہے تو اس تکلیف کو دور کرنے کے لیے آدمی اس جگہ کو کھجاتا ہے۔ اس طرح فضلہ میں ملے ہوئے جراثیم کاٹی ہوئی جگہ سے یا کھجانے سے پیدا ہونے والی خراش سے خون میں شامل ہو جاتے ہیں اور جب یہ جراثیم رگوں میں بہتے ہوئے خون کے ساتھ کان کے پیچھے، بغل اور جنگاسے کی گلٹیوں تک پہنچتے ہیں تو یہ گلٹیاں ان کو روک لیتی ہیں اور اس کے نتیجہ میں یہ گلٹیاں سوج جاتی ہیں اور ساتھ ہی بخار بھی ہو جاتا ہے۔ یہی طاعون کہلاتا ہے۔

پسوؤں کو دور کرنے کے طریقے پسوؤں کو دور کرنے کی سب سے پہلی تدبیر یہ ہے کہ مکان کے چوہوں کو نیست و نابود کیا جائے۔ نہ چوہے رہیں گے اور نہ ان کے جسم میں پسو پرورش پائیں گے۔ چوہوں کو ہلاک کرنے کی تدبیریں آگے دی جا رہی ہیں۔ اگر لحاف، بستر اور دوسرے کپڑوں میں پسو پائے جائیں تو اُن کو دھوپ میں کافی دیر تک ڈالے رکھیں، بلکہ یہ کام کئی دن تک کریں۔ سارے پسو مر جائیں گے۔

جُوں

جُوں مشہور کیڑا ہے، جو انسان کے بالوں اور پہننے کے کپڑوں میں رہتا ہے اور اس کا خون چُوس چُوس کر پلتا بڑھتا ہے



جوئیں زیادہ تر اُن لوگوں کے جسم میں پیدا ہوتی ہیں، جو پہننے کے کپڑوں کو جلد جلد تبدیل نہیں کرتے اور نہ روزانہ نہا کر اپنے جسم کو صاف رکھتے ہیں۔ کچھ لوگوں میں رنج و فکر بھی جوؤں کے پیدا ہونے کا سبب ہوتا ہے۔

جوئیں کئی طرح کی ہوتی ہیں۔ ایک قسم کی جوئیں نہایت چھوٹی ہوتی ہیں اور بالوں کی جڑوں میں گھُس کر خون چوستی رہتی ہیں۔

جوئیں انڈے دیتی ہیں اور اس کثرت سے دیتی ہیں کہ ایک مہینہ میں ایک جوں سے ایک ہزار جوئیں بن سکتی ہیں۔

جوؤں کے انڈوں کو "لیکھ" کہتے ہیں۔ ان سے دو تین ہفتے کے اندر جوئیں پیدا ہو جاتی ہیں۔

جوئیں کسی مریض کا خون چوس کر جب کسی تندرست آدمی کو کاٹتی ہیں تو اس کے جسم میں بھی مرض کے جراثیم پہنچ جاتے ہیں اور اس کو مرض میں مُبتلا کر دیتے ہیں۔

جُوؤں کو دُور کرنے کی تدبیریں جن کپڑوں میں جوئیں ہوں، اُن کو پانی میں ڈال کر آگ پر خوب پکائیں۔ اس کے بعد صابن لگا کر دھوئیں۔ روزانہ صابن لگا کر نہائیں۔ اگر سر میں جوئیں ہوں تو روزانہ نہائیں اور سر کو اچھی طرح دُھو کر نیم کا تیل لگائیں اور صاف کپڑے پہنیں۔ چند روز تک یہ عمل جاری رکھیں، جُوئیں مر جائیں گی۔

پارہ اور گندھک چھ چھ ماشے لے کر کھرل کریں۔ جب وہ سُرمہ جیسی ہو جائیں تو اس میں چھ ماشے کیلا ملائیں اور کھرل کر کے سرسوں کا تیل تین گُنا ملا کر کھرل کر کے رکھیں۔ اس کے لگانے سے بھی ہر قسم کی جوئیں مر جاتی ہیں۔

مچھّر

جو جان دار انسان کو تکلیف پہنچاتے اور اس کا خون چُوستے ہیں، اُن میں سے مچھر بھی ہے۔ یہ رات کو سوتے ہوئے آدمیوں کو ڈنک مار کر اُن کا خون ہی نہیں چُوستا، بلکہ اُن کے جسم میں مختلف بیماریوں کے جراثیم بھی داخل کرتا ہے۔



مچھر کئی طرح کے ہوتے ہیں۔ کچھ مچھروں کے کاٹنے سے انسان ہڈی توڑ بخار میں مبتلا ہو جاتا ہے اور کچھ کے کاٹنے سے زرد بخار پیدا ہوتا ہے۔ مچھر کی ایک مشہور قسم (انافیلس) انسان کو ملیریا بخار میں مبتلا کر دیتی ہے اور یہی آخری قسم پاکستانیوں کے لیے زیادہ تکلیف کا سبب ہوتی ہے۔ اس کو "ملیریائی مچھر" بھی کہا جاتا ہے۔

مچھر انڈے دیتا ہے۔ انڈوں سے پورا مچھر بننے میں چالیس دن لگتے ہیں۔ مادہ مچھر ایک وقت میں لگ بھگ ڈیڑھ سو انڈے دیتی ہے۔ مچھر کی پیدائش زیادہ تر برسات میں ہوتی ہے اور اس کی دل پسند جگہ جھیل، تالاب، چشمہ، ندی، نالے اور پانی کے گڑھے ہیں، جن کے کنارے کچھ گھاس پھُونس بھی اُگا ہوا ہو۔ اس کے علاوہ دوسری نمی والی جگہوں میں بھی یہ پلتے بڑھتے ہیں۔ اگر آبادی کے پاس گڑھوں میں پانی بھرا ہوا ہو، گھر گیلا رہتا ہو، یا نالیوں کو صاف

نہ کیا جاتا ہو تو ایسی جگہوں پر بھی مچھر انڈے دیتے اور پلتے بڑھتے ہیں۔

مچھر دوسرے جان داروں کا خون چوسنے کا شوق رکھتا ہے، اس لیے یہ دوسری جگہوں سے اڑ کر انسانوں کی آبادی کی طرف آتا ہے۔ اسے روشنی سے نفرت ہے، اس لیے یہ تنگ۔ اور اندھیرے گھروں کے کونوں، الماریوں اور صندوقوں کے پیچھے چھپا رہتا ہے اور شام کا اندھیرا پھیلنے پر اپنی کمین گاہ سے باہر آتے ہی بھیں بھیں کرتا ہوا انسان اور دوسرے جانوروں کو کاٹتا اور اُن کا خون چوستا ہے۔

مچھر کی ایک خصوصیت یہ ہے کہ یہ سیاہ رنگ کو زیادہ پسند کرتا ہے، یہی وجہ ہے کہ گوروں کے مقابلہ میں حبشیوں اور پاکستانیوں کو یہ زیادہ کاٹتا ہے اور جو لوگ کالے موزے پہنتے یا کوئی کالا کپڑا اوڑھتے ہیں، اُن پر زیادہ حملہ کرتا ہے۔

نر مچھر خون کم چوستا ہے، یہ زیادہ تر سبزی خور ہے۔ ہاں مادہ مچھر کے مُنھ خون لگا ہوا ہے۔ یہ انسان کا خون چوس کر ہی پلتی ہے۔ اس قسم کے مچھر کی پہچان یہ ہے کہ اُس کی خون چوسنے کی تھوتھنی چھوٹی اور موٹی ہوتی ہے، ٹانگیں لمبی لمبی اور نازک ہوتی ہیں، پاؤں چھوٹے اور ہلکے رنگ کے ہوتے ہیں، جن پر کالی چتیاں بڑی ہوتی ہیں، لیکن ان سے بھی زیادہ خاص پہچان یہ ہے کہ جب یہ مچھر دیوار پر بیٹھتا ہے تو اس کا تمام جسم دیوار کو نہیں چھوتا، بلکہ پچھلا دھڑ اوپر کی طرف اُٹھا رہتا ہے۔ اس کے برخلاف دوسری قسم کے مچھروں کا تمام جسم دیوار پر بیٹھتے وقت برابر فاصلہ رکھتا ہے۔

مچھروں سے بچنے کے طریقے

گھروں کو ہمیشہ اونچی کرسی دے کر ڈھال دار جگہ پر بنانا چاہیے۔ آس پاس کوئی ندی، نالہ یا جھیل، تالاب اور پانی سے بھرا ہوا گڑھا نہیں ہونا چاہیے۔

گھر کے آنگن کو صاف ستھرا اور سوکھا رکھنا چاہیے۔ آنگن میں اِدھر اُدھر پانی نہ پھینکا جائے اور نہ کوڑا کرکٹ اور کسی طرح کی گندگی اکٹھی ہونے دی جائے۔ پاخانہ اور نالیوں کو روزانہ صاف کرکے ان میں فینائل یا ڈی۔ ڈی۔ ٹی چھڑکی جائے۔ گھر کے کونوں، الماریوں اور صندوقوں کے پیچھے روزانہ جھاڑا جائے۔

مکان کے دروازوں اور کھڑکیوں پر جالیاں لگوائی جائیں یا ململ کے باریک پردے لٹکائے جائیں۔

اگر ہو سکے تو سوتے وقت پلنگ پر مچھر دانی لگائی جائے، نہیں تو سوتے وقت چہرے اور ہاتھ پاؤں پر یوکلپٹس آئل یا تارہ میرے کا تیل لگا لیا جائے۔

اگر سوتے وقت بستر کے پاس بجلی کا پنکھا رکھا جائے تو اس کی ہوا سے مچھر پاس نہیں آتے۔ اس کے علاوہ یہ بات بھی یاد

رکھنی چاہیے کہ نیچے سونے کے مقابلہ میں چھت پر سونے سے مچھروں سے زیادہ بچاؤ رہتا ہے۔

ان کے علاوہ مچھروں کو ہلاک کرنے کی تدبیریں بھی اختیار کی جائیں۔

مچھّروں کو ہلاک کرنے کی تدبیریں

مچھر اپنے انڈے بچے ہمیشہ ایسی جگہوں پر دیتے ہیں، جہاں پانی اکٹھا ہوتا ہے اور کچھ گھاس پھونس پیدا ہوتا ہے، جیسے جوہڑ، تالاب، جھیل اور پانی سے بھرے ہوئے گڑھے۔ ان کے علاوہ ایسی گیلی سیلی زمین، جہاں پانی گرایا جاتا ہو اور کوڑا کرکٹ اکٹھا رہتا ہو، مچھروں کو پسند ہے، اس لیے ان کو ہلاک کرنے کے لیے گھر کے آنگن وغیرہ کو خشک رکھیں اور اس میں کوڑا کرکٹ اکٹھا نہ ہونے دیں۔ گھر کے پاس یا آبادی میں کوئی کنواں ہو تو اس کے آس پاس کیچڑ نہ ہونے دیں۔ کنویں کے آس پاس گرنے والے پانی کے نکاس کے لیے نالیاں اور چہ بچے بنوا دیے جائیں اور اُن کی صفائی کا انتظام کیا جائے۔ اگر جوہڑ، تالاب، جھیل، گڑھوں اور چہ بچوں میں بھرے ہوئے پانی کے اوپر مٹّی کا تیل ہر مہینہ پھیلا دیا جائے تو مچھروں کے انڈے بچے آسانی سے ہلاک کیے جاسکتے ہیں۔ پندرہ مربع فٹ پانی کی سطح کے لیے آدھی چھٹانک مٹی کا تیل کافی ہوتا ہے اور اس تیل کے پھیلانے کی آسان ترکیب یہ ہے :

ایک لمبی رسّی کے بیچوں بیچ کپڑا لپیٹا جائے اور اس کو مٹّی کے تیل میں بھگو کر اس رسّی کے دونوں سروں کو دو آدمی پکڑ کر جوہڑ، تالاب وغیرہ کے کناروں پر کھڑے ہو کر رسّی کے درمیانی حصہ کو پانی کی تمام سطح سے چھوتے ہوئے ایک طرف سے دوسری طرف جائیں۔ ایسا کرنے سے تیل پانی کی تمام سطح پر پھیل جائے گا۔

مکان میں نیم کے پتے جلانے یا گندھک اور لوبان کی دُھونی دینے سے بھی مچھر مر جاتے اور مکان سے بھاگ جاتے ہیں۔

چیونٹے چیونٹیاں اور دیمک



بعض مکانوں میں چیونٹے اور چیونٹیاں بھی بہت ہوتی ہیں۔ یہ بھی انڈوں سے پیدا ہوتی ہیں۔ پندرہ دن کے اندر انڈوں سے بچے نکل آتے ہیں اور اپنی خوراک ڈھونڈھنے لگتے ہیں۔ ان کی سونگھنے کی طاقت بہت تیز ہوتی ہے۔ جہاں بھی ان کی پسندیدہ چیز ہوتی ہے، اُس کی بُو پاکر فوراً ان کا لاؤ لشکر وہاں پہنچ جاتا ہے۔ گُڑ، شکر اور سب میٹھی چیزیں ان کی پسندیدہ خوراک ہیں۔ ان کے علاوہ ہر قسم کے

مُردہ کیڑے بھی اُن کا من بھاتا کھاجا ہیں۔ یہ انسان کو بھی کاٹتی ہیں اور ان کے کاٹنے سے کسی مُردہ کیڑے کا زہر تندرست آدمی کے بدن میں پہنچ سکتا ہے۔

جس مکان میں دیمک لگ جاتی ہے، اس سے مکان کی کڑیوں، کواڑوں اور کھڑکیوں کو بہت نقصان پہنچتا ہے۔ ان کے علاوہ دیمک کپڑوں اور کتابوں کو بھی چٹ کر جاتی ہے۔

چیونٹے، چیونٹیوں اور دیمک سے بچنے کے لیے مکان کا فرش پختہ کرانا اور دیواروں پر پلاسٹر کرانا ضروری ہے۔ اس کے علاوہ گڑ، شکر اور دوسری میٹھی چیزیں رکھنے کے برتنوں کا مُنھ اس طرح بند کر کے رکھا جائے کہ ان میں ان کا گزر ہی نہ ہو سکے۔ اگر کسی جگہ چیونٹیاں نظر آئیں تو اس جگہ سرسوں کا تیل یا مٹی کا تیل چھڑک دیا جائے۔ چیونٹیاں بھاگ جائیں گی۔

دیمک سے محفوظ رہنے کے لیے مکان کے فرش اور پلاسٹر کو پختہ کرنے کے علاوہ مکان کی تعمیر میں چونا استعمال کیا جائے۔ کڑیوں اور شہتیروں کے کناروں پر تارکول لگایا جائے۔

چُوہے

چوہے انسان کے لیے بڑی مصیبت ہیں۔ یہ ہر سال لاکھوں من اناج برباد کر دیتے ہیں، کھیتوں کو تباہ کرتے ہیں اور گھر میں کپڑوں اور دوسری چیزوں کو کُتر کر بہت کچھ نقصان پہنچاتے ہیں، لیکن ان سب سے بڑھ کر مصیبت مرض طاعون (پلیگ) ہے، جو اسی جانور کی وجہ سے انسان کو بھی ہوتا ہے۔



طاعون سب سے پہلے چوہوں کو ہوتا ہے۔ جب اس مرض کی وجہ سے کسی مکان میں چوہے مرنے لگتے ہیں تو اس کے تقریباً پندرہ دن بعد اس مکان میں رہنے والے آدمی بھی اس مرض میں مُبتلا ہونے لگتے ہیں۔

ہوتا یہ ہے کہ پِسّو، جو چوہے کے جسم کا خون چُوس چُوس کر پرورش پاتے ہیں، جب وہ طاعون کے مریض چوہوں کا خون چُوستے ہیں تو خون کے ساتھ طاعون کے جراثیم بھی ان کے اندر پہنچ جاتے ہیں۔ طاعون میں مبتلا ہونے پر چوہے مر جاتے ہیں یا بھاگ جاتے ہیں، لیکن مکان میں پِسّو رہ جاتے ہیں، جو اپنی مَن بھاتی خوراک

نہ ملنے کی وجہ سے انسان کو کاٹتے ہیں۔ پسّو کی عادت ہے کہ وہ ایک طرف سے خون چوستا ہے اور دوسری طرف سے فضلہ نکالتا ہے، جس میں طاعون کے اَن گنت جراثیم موجود ہوتے ہیں۔ پسّو کے کاٹنے سے جو تکلیف پہنچتی ہے، اس کو دُور کرنے کے لیے فوراً انسان کا ہاتھ اس جگہ پہنچتا ہے اور وہ وہاں کھُجانے لگتا ہے۔ کھُجانے سے جو خراش پیدا ہوتی ہے، اُس کے ذریعہ فضلہ میں موجود طاعون کے جراثیم خون میں پہنچ جاتے ہیں۔ جو اس آدمی کو طاعون میں مبتلا کرنے کا موجب ہوتے ہیں، اس لیے جہاں تک ہو سکے اس موذی جانور سے بچنے کی تدبیروں پر عمل کیا جائے۔

چوہوں سے بچنے کی تدبیریں چوہے عام طور سے گھر کے فرش میں بل بنا کر رہتے ہیں، اس لیے اگر ہو سکے تو فرش پکا بنوایا جائے، لیکن اگر سارے گھر کا فرش پکا نہ بنوا سکیں تو کم سے کم اس کمرے کو ضرور پکا بنوائیں جہاں اناج اکٹھا کیا جاتا ہے۔ گھر میں اِدھر اُدھر اناج کے دانے اور کھانے پینے کی چیزوں کے ریزے بکھرے ہوئے پڑے نہ رہنے دیں۔ کھانے پینے کی تمام چیزوں کو ڈھک کر جالی دار الماریوں میں رکھا جائے۔ دروازے کے کواڑوں اور کھڑکیوں کو ایسا بنوایا جائے کہ ان میں چوہے نہ گھُس سکیں اور مکان کی موریوں پر جالیاں لگوائیں، تاکہ باہر کے چوہے مکان میں نہ آ سکیں۔

بلّی چوہوں کی دشمن ہے۔ اگر مکان میں بلّی رکھی جائے تو اس سے چوہوں کا خاتمہ آسانی سے ہو سکتا ہے۔ اگر بلّی نہ ہو تو گھر میں چوہے دان رکھے جائیں۔ جو چوہے ان میں پھنسیں اُن کو مار کر آبادی سے دُور مٹّی کا تیل ڈال کر جلا دیا جائے۔ زندہ ہرگز نہ چھوڑیں اگر ان کو زندہ چھوڑ دیا جائے گا تو وہ آبادی کے کسی دوسرے مکان میں گھُس جائیں گے اور اس طرح ان سے بچاؤ نہ ہو سکے گا۔

چوہوں کو مارنے کے لیے سنکھیا اور کچلہ جیسی زہریلی چیزیں بھی استعمال کی جاتی ہیں۔ ان چیزوں کو آٹے، دَر گُڑ میں ملا کر چھوٹی چھوٹی گولیاں بنا کر رات کو گھر میں اِدھر اُدھر ڈال دیا جائے اور کھانے پینے کی کوئی چیز گھر میں اس طرح نہ رکھی جائے کہ چوہے اُسے کھا سکیں۔ چوہے بھوک کی حالت میں ان گولیوں کو کھا کر مر جائیں گے۔ دن کے وقت جو گولیاں فرش پر ملیں اُن کو اُٹھا کر احتیاط سے رکھ لیا جائے، کیونکہ مرغیاں، کبوتر، کتّا، بلّی وغیرہ جانور ان کے کھانے سے مر جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ یہ بھی اندیشہ ہو سکتا ہے کہ کوئی بچّہ ان کو اُٹھا کر نہ کھا لے۔

بیریم کاربونیٹ ایک انگریزی دوا چوہوں کو مارنے کے لیے زیادہ مناسب ہے۔ اس کو بھی اوپر کے طریقہ سے آٹے میں ملا کر گولیاں بنا کر گھر میں ڈال دیا جاتا ہے۔ اس میں یہ خوبی ہے کہ اگر کوئی پالتو جانور مرغی، کبوتر وغیرہ اس کو کھا بھی لے تو اس سے اُن کو کسی طرح کا نقصان نہیں پہنچتا۔

چوہوں کے بل میں گندھک کا دھواں پہنچانے یا مٹی کا تیل یا پٹرول اُن کے بل میں ڈالنے سے بھی چوہے مَر جاتے ہیں۔

جب بل میں چوہے مَر جائیں تو اس میں شیشے اور ٹین وغیرہ کے ٹکڑے ڈال کر سیمنٹ وغیرہ سے بند کر دیا جائے۔

جو چوہے بل سے باہر مریں، وہ چاہے زہریلی چیزوں سے مرے ہوں، یا پلیگ زدہ ہونے کی وجہ سے، دونوں صورتوں میں ان کو ہاتھ سے چھونا اور گھر سے باہر گلی میں پھینک دینا ہرگز مناسب نہیں ہے، بلکہ ان کو آبادی سے باہر اُپلوں کے ٹکڑوں یا گھاس پھونس وغیرہ میں رکھ کر مٹی کا تیل چھڑک کر جلا دیا جائے۔

غذا

ہمارا جسم ایک بڑا کارخانہ ہے جس میں بہت سی مشینیں ہر وقت حرکت میں رہتیں اور اپنے کاموں کو انجام دیتی رہتی ہیں، ان کے ہر وقت متحرک رہنے سے جسم کا کچھ نہ کچھ حصّہ خرچ ہوتا رہتا ہے، جب ہم چلتے پھرتے ہیں یا کام کاج کرتے ہیں تو یہ خرچ زیادہ بڑھ جاتا ہے اور جسم میں اس خرچ کے بدل کے لیے آمد کی ضرورت ہوتی ہے، اسی ضرورت کا نام "بھوک" ہے، گویا بھوک ایک قدرتی خواہش ہے جو ہمیں اس ضرورت کا احساس دلاتی ہے کہ بدن کی کچھ قوت، حرارت اور رطوبت میں کمی آگئی ہے، اس کمی کو دور کرنے کے لیے بدن میں کچھ مادّے پہنچانے کی ضرورت ہے، ان مواد کو بہم پہونچانے اور بھوک کی خواہش کو دور کرنے کے لیے ہم غذا کھاتے ہیں، لیکن یہ واضح رہے کہ کھائی ہوئی غذا اسی وقت ہمارے جسم کو فائدہ پہنچا سکتی اور اس میں قوت و حرارت پیدا کر سکتی ہے، جب کہ وہ ہمارے جسم کے خرچ شدہ حصّے کا بدل بننے کے قابل ہو اور اس کو مناسب وقت پر نیچے لکھی ہوئی ہدایتوں کے مطابق کھایا جائے۔

کھانا کھانے کے متعلق ضروری ہدایتیں

(۱) یہ پُرانا اصول ہے کہ جب خوب بھوک لگے تو کھانا کھائیں اور جب تھوڑی بھوک باقی رہے تو کھانا چھوڑ دیں۔ ایسا کرنے سے غذا اچھی طرح ہضم ہوتی اور انگ لگتی ہے۔ اس کے برخلاف کرنے سے ہضم خراب ہو جاتا ہے اور کھائی ہوئی غذا بے کار جاتی ہے۔

(۲) جو بھی غذا کھائی جائے وہ اچھی طرح پکائی گئی ہو اور تازہ ہو، ادھ کچی اور باسی غذا کھانے سے ہضم بگڑ جاتا ہے، اگر باسی غذا بُس گئی ہو تو اس کے کھانے سے آدمی بیمار ہو جاتا ہے، قے دست آنے لگتے ہیں، بارش کے زمانے میں تو باسی چیز بالکل نہیں کھانی چاہیے۔

(۳) جو بھی غذا کھائیں وہ دیکھنے میں صاف ستھری، سونگھنے میں دل پسند اور کھانے میں خوش مزہ ہونی چاہیے۔

جس کھانے کو دیکھتے ہی سے نفرت آئے یا اس کی بو اور مزہ اچھا نہ ہو اس کو ہرگز نہ کھائیں۔ اس سے فائدے کے بجائے نقصان پہنچنے کا اندیشہ ہے۔

(۴) جن برتنوں میں کھانا کھایا جائے وہ بھی صاف ستھرے ہوں اور کھانا کھانے سے پہلے ہاتھوں کا دھونا اور کلی کرنا بھی ضروری ہے۔

(۵) کھانا کھاتے وقت اپنی توجہ دوسری تمام باتوں سے ہٹالینی چاہیے اور طبیعت کو خوش و خرم رکھنا چاہیے۔

(۶) کھانا اچھی طرح چبا چبا کر کھانا چاہیے تاکہ اس میں منہ کا لعاب شامل ہو تا رہے۔ جو کھانا اچھی طرح چبا کر کھایا جاتا ہے وہ دانتوں اور داڑھوں سے پس جانے اور منہ کا لعاب مل جانے کی وجہ سے جلد ہضم ہو جاتا ہے۔

(۷) کھانا تازہ اور گرم کھانا مناسب ہے، لیکن ایسا زیادہ گرم بھی نہیں ہونا چاہیے، جس سے ہاتھ اور منہ جلنے لگیں، گرما گرم کھانے سے پیاس زیادہ لگتی ہے، اس کو بجھانے کے لیے زیادہ پانی پینا پڑتا ہے، جس سے ہضم خراب ہو جاتا ہے۔ جو لوگ ہمیشہ گرما گرم کھانا کھاتے ہیں ان کے معدے میں زخم ہو جاتے ہیں۔

(۸) کھانا کھانے سے پہلے اور کھانا کھانے کے بعد پانی پینا مناسب نہیں ہے، البتہ اگر ضرورت ہو تو کھانا کھانے کے درمیان پانی پی سکتے ہیں۔ پیاس لگے تو بعد میں بھی پانی پیا جا سکتا ہے۔ بے تحاشا زیادہ پانی پینے سے ہضم خراب ہو جاتا ہے۔ یہ بھی خیال رکھنا چاہیے کہ پانی کی ایک مقدار خود غذا میں بھی موجود ہوتی ہے، اس کے علاوہ منہ کے لعاب کے ذریعہ بھی کچھ پانی غذا کے ساتھ مل جاتا ہے۔

(۹) اگر کھانے میں میٹھی اور نمکین دونوں طرح کی چیزیں ہوں تو پہلے میٹھی چیزیں کھائیں اور اس کے بعد نمکین، البتہ اگر میٹھی چیز تھوڑی مقدار میں ہو تو اس کو نمکین غذا کھانے کے بعد کھا سکتے ہیں۔ کھانا کھانے کے بعد تھوڑا گڑ کھانے سے کھائی ہوئی غذا کے ہضم ہونے میں مدد ملتی ہے اور قبض نہیں رہتا۔

(۱۰) چاول کھانے کے بعد تربوز کھانا مناسب نہیں ہے، اسی طرح گوشت خصوصاً مچھلی کھا کر دودھ نہیں پینا چاہیے، دودھ چاول کھانے کے بعد ستو اور دودھ پینے کے بعد کوئی کھٹی چیز یا پان کھانا اچھا نہیں ہے۔

(۱۱) برسات کے موسم میں خصوصاً جب کہ ہیضہ اور ملیریا پھیلا ہوا ہو، کھانے کے ساتھ سرکہ، سرکہ کی چٹنی، لیموں، املی اور انار دانہ کی چٹنی، پودینہ پیاز کا استعمال مفید ہوتا ہے۔

(۱۲) کھانا کھاتے ہی فوراً کوئی کام نہیں کرنا چاہیے۔ گرمیوں میں کھانا کھانے کے بعد تھوڑی دیر سو لیا جائے تو اچھا ہے، خصوصاً دیہات میں محنت مشقت کرنے والوں کے لیے یہ بہت ضروری ہے۔

(۱۳) رات کو سونے سے کم از کم دو گھنٹے پہلے کھانا کھا لیا جائے۔ اگر رات کو دودھ پینے کی عادت ہو تو سونے سے آدھ گھنٹے پہلے پیا جائے اور رات کا کھانا کھاتے وقت دودھ پینے کی گنجائش کا خیال رکھا جائے۔

کھانا کھانے کے اوقات اگرچہ کھانا کھانے کا صحیح وقت وہ ہے جب کہ بھوک خوب لگی ہوئی ہو، لیکن اس کے لیے اگر وقت مقرر کر لیا جائے اور اصول کے مطابق کھانا کھایا جائے تو وقت مقررہ پر ضرور بھوک لگ آتی ہے۔

دیہات کے باشندوں کو تقریباً صبح سات بجے ناشتہ کر لینا چاہیے اور دوپہر کا کھانا نہانے دھونے کے بعد بارہ اور ایک بجے کے درمیان کھا لینا چاہیے اور پھر رات کا کھانا شام ہونے کے تھوڑی دیر بعد کھا لیا جائے، رات کو دودھ پینے کی عادت ہو تو سونے سے آدھ گھنٹے پہلے پی لیا جائے۔

موسم کے مطابق غذائیں سردیوں میں قوت ہاضمہ اچھی اور قوی ہوتی ہے۔ جسم کے اندرونی حصہ میں حرارت غریزی (بدن کی اصل حرارت جس کو "اینمل ہیٹ" بھی کہتے ہیں) بڑھی ہوئی ہوتی ہے، اس لیے اس موسم میں گڑ، شکر، ہر قسم کی مٹھائیاں اور حلوے، نیز دوسری مرغن غذائیں خوب ہضم ہوتی اور بدن کو طاقت دیتی ہیں، نیز حرارت غریزی کو بڑھاتی ہیں۔ گوشت خور لوگ اس موسم میں گوشت، مچھلی اور انڈے کھا کر اپنے جسم کو طاقتور بنا سکتے ہیں۔ البتہ گرمیوں میں اس قسم کی چیزوں کا استعمال جس قدر کم کر دیا جائے بہتر ہے، ٹھنڈی سبز ترکاریاں تازہ پھل، دودھ، دہی، دودھ دہی کی لسی، چھاچھ اور ٹھنڈا پانی جس قدر استعمال کریں مناسب ہے، برسات میں بھی یہی چیزیں مناسب ہیں، البتہ اس موسم میں لسی اور چھاچھ پینے میں احتیاط کرنی چاہیے۔ اس موسم میں چھاچھ اگر پئیں تو وہ تازہ بہ تازہ ہو۔ سبز ترکاریوں کی بھجیہ پکا کر کھائیں، کبھی کبھی گلگلے، پوڑے، اسہال وغیرہ پکوان بھی کھا سکتے ہیں، لیکن اس موسم میں کھانے کے ساتھ لیموں کا رس یا اس کا اچار، سرکہ اور املی اور ان سے بنائی ہوئی چٹنیاں کھانے سے بہت فائدہ پہنچتا ہے۔

چند اہم غذائیں ہم روزمرہ جو غذائیں کھاتے ہیں وہ مندرجہ ذیل دو قسم کی ہوتی ہیں:

(۱) حیوانی غذائیں: یہ وہ غذائیں ہیں جو حیوانات سے حاصل ہوتی ہیں، مثلاً گوشت، مچھلی، انڈا، دودھ، مکھن، گھی، دہی، پنیر اور چھاچھ وغیرہ۔

(۲) نباتی غذائیں: یہ وہ غذائیں ہیں جو نباتات (درختوں، پودوں وغیرہ) سے حاصل کی جاتی ہیں جیسے اناج، دالیں مختلف قسم کے تیل، ترکاریاں، ساگ پات، پھل، خشک وتر میوے وغیرہ۔

حیوانی غذائیں

حیوانی غذائیں ہمارے جسم کی پرورش کرتی ہیں، گوشت پوست رگ پٹھوں کے بنانے میں کام آتی ہیں، نیز جسم کو طاقت دیتی اور اس میں حرارت پیدا کرتی ہیں، اب چند حیوانی غذاؤں کا مختصراً بیان کیا جاتا ہے:

گوشت گوشت ایک عمدہ مقوی غذا ہے۔ اس میں اجزاء لحمیہ (پروٹینز) زیادہ ہوتے ہیں، نیز چربی ہوتی ہے اور کچھ نمکیات بھی ہوتے ہیں، اجزاء لحمیہ کے زیادہ ہونے کی وجہ سے یہ بدن کو زیادہ غذائیت دیتا ہے، نیز اس میں قوت و حرارت پیدا کرتا ہے۔

اس ملک میں مختلف جانوروں کا گوشت کھایا جاتا ہے، ان میں سے بکری، بھیڑ، دنبہ، مرغ، تیتر، بٹیر کا گوشت زیادہ استعمال ہوتا ہے۔ دنبہ اور بھیڑ کا گوشت اگرچہ غذائیت کے اعتبار سے بہتر ہے، لیکن بکرے کے گوشت کے مقابلے میں دیر ہضم ہے اور پرندوں کا گوشت لطیف زود ہضم ہونے کی وجہ سے زیادہ اچھا سمجھا جاتا ہے۔

جس جانور کا بھی گوشت کھایا جائے وہ تن درست ہونا چاہیے۔ بوڑھے اور بیمار جانوروں کا گوشت کھانے سے آدمی بیمار ہو جاتا ہے، گوشت کو خوب اچھی طرح پکایا جائے۔ جو گوشت پکا کر اچھی طرح نہ گلایا گیا ہو اس کے کھانے سے ہضم خراب ہو جاتا ہے، دست آنے لگتے ہیں اور آنتوں میں کینچوے، کدو دانے پیدا ہو جاتے ہیں۔

خالی گوشت برابر زیادہ عرصہ تک کھاتے رہنا بھی مناسب نہیں ہے، اس کے ساتھ سبز ترکاریاں پکائی جائیں اور اس کے کھانے میں اعتدال سے کام لیا جائے، زیادہ گوشت خوری سے گٹھیا وغیرہ کی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔

مچھلی مچھلی کا شمار اہم غذاؤں میں ہے۔ اگرچہ یہ تقریباً ہر جگہ کھائی جاتی ہے، لیکن بنگال و بہار کے باشندوں کے لیے یہ نہایت ضروری غذا ہے۔ مچھلی کا گوشت بھی دوسرے جانوروں کے گوشت کے مانند بدن کو غذائیت دیتا اور اس میں قوت و حرارت پیدا کرتا ہے۔ یہ نہایت لذیذ ہوتا ہے اور جلد ہضم ہو جاتا ہے۔

مچھلی ہمیشہ تازہ پکا کر کھائی جائے، تازہ مچھلی سخت ہوتی ہے۔ اگر اس کو ہاتھ پر رکھا جائے تو اس کی دُم نیچے نہیں



گرتی اور اس کے گلپھڑے کھول کر دیکھنے سے سرخ دکھائی دیتے ہیں، اس کے برخلاف جو مچھلی دیر کی پکڑی ہوئی ہوتی ہے وہ خراب ہو جاتی ہے اس میں سڑاندھ آنے لگتی ہے۔ اس کی آنکھوں میں چمک اور گلپھڑوں میں سرخی نہیں رہتی اور نہ اس میں سختی باقی رہتی ہے۔ ایسی خراب مچھلی کے کھانے سے قے دست آنے لگتے ہیں۔ اس کے علاوہ یہ بات بھی یاد رکھنی چاہیے کہ جوہڑ اور تالاب کی مچھلیوں سے دریاؤں اور ندیوں کی مچھلی اچھی ہوتی ہے۔

تجربہ سے معلوم ہوا ہے کہ مچھلی کھا کر دودھ پینا یا دودھ پی کر مچھلی کھانا مناسب نہیں ہے۔ اس سے برص (پھلبہری) اور جذام (کوڑھ) جیسی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔



انڈا انڈا نہایت لطیف زود ہضم مقوی غذا ہے، اس کا خون بہت بنتا ہے، جن پرندوں کا گوشت کھایا جاتا ہے انھیں پرندوں کے انڈے بھی کھائے جاتے ہیں، لیکن ان میں سب سے بہتر مرغی کا انڈا ہے، اس میں بدن کا گوشت پوست پیدا کرنے والے اجزاء لحمیہ (پروٹینز) زیادہ مقدار میں ہوتے ہیں۔ نیز بدن میں قوت و حرارت پیدا کرنے والے روغنی مواد بھی ملتے ہیں، کچھ نمکیات بھی ہوتے ہیں اور پانی بھی۔ اس کے علاوہ سب سے بڑا وصف انڈے میں یہ ہے کہ وہ نسبتاً اپنی مقدار سے زیادہ غذائیت دیتا ہے، اس سے فضلہ بہت ہی کم بنتا ہے۔

انڈے کو اُبال کر چھیلتے اور زردی سفیدی سمیت کھا لیتے ہیں، اس کا سالن بھی بناتے ہیں، بعض لوگ کچے انڈے کو توڑ کر اس کی زردی اور سفیدی کو پی جاتے ہیں، لیکن اس کے استعمال کا سب سے اچھا فائدہ بخش طریقہ یہ ہے کہ انڈے کو اتنی دیر اُبالا جائے کہ اس کی سفیدی جم جائے اور زردی جمنے کے قریب پہنچ جائے یعنی پورے طور پر نہ جمے۔ اس کے بعد اس پر ذرا سا نمک اور سیاہ مرچ پسی ہوئی چھڑک کر کھایا جائے اگر صرف زردی کھائیں تو یہ اور بھی زیادہ بہتر ہے۔

ایسا انڈا نیم برشت (آدھ اُبلا) کہلاتا ہے۔ اُبلتے ہوئے پانی میں انڈا تقریباً ڈیڑھ منٹ تک اُبالا جائے، اگر گھڑی نہ ہو تو اتنی دیر تک اُبالا جائے جتنی دیر میں معمولی رفتار سے نوّے تک گنا جا سکتا ہے۔

انڈے تازے استعمال کرنا بہتر ہے۔ اگرچہ دیہاتوں میں عموماً تازہ انڈے دستیاب ہوتے ہیں تاہم تازہ انڈے کی شناخت کے لیے یہ بات یاد رکھنی چاہیے کہ اگر اس کو ہاتھ میں لے کر روشنی کی طرف دیکھیں تو اس میں روشنی کی جھلک نظر آتی ہے، اس کے علاوہ اگر تازہ انڈے کو پانی میں ڈال دیا جائے تو وہ اس میں ڈوب جاتا ہے۔ اس کے برخلاف جو انڈا خراب ہو جاتا ہے نہ تو اس میں روشنی کی طرف کر کے دیکھنے سے روشنی نظر آتی ہے اور نہ وہ پانی میں ڈوبتا ہے، بلکہ پانی کے اوپر تیرا کرتا ہے۔

دودھ دودھ نہایت لطیف، زود ہضم اور مقوی غذا ہے، اس میں جسم انسان کی پرورش کرنے والے اجزا (پروٹینز) قوت وحرارت پیدا کرنے والے مواد (کاربوہائیڈریٹس اور فیٹس) کافی مقدار میں ہوتے ہیں، نیز اس میں پانی بھی ہوتا ہے اور نمکیات وحیاتین بھی، دودھ میں دوسرے غذائی اجزا کے علاوہ چونے (کیلسیم) کی مقدار دوسری تمام غذاؤں سے زیادہ ہوتی ہے اور چونا بدن انسان کی پرورش کے لیے نہایت ضروری چیز ہے۔ یہ جسم کے نشو ونما اور بڑھوتری میں مدد دیتا ہے، ہڈیوں کی پرورش کرتا اور ان کو مضبوط بناتا ہے۔ رگوں پٹھوں کے بنانے اور طاقت دینے میں بھی کام آتا ہے، غرض یہ کہ دودھ ایک مکمل غذا ہے، خصوصاً کم زوروں اور بچوں کے لیے اس سے بہتر کوئی غذا نہیں ہے۔ یہی وجہ ہے کہ بچے کی پیدائش کے ساتھ ہی قدرت اس کی پرورش کے لیے ماں کی چھاتیوں میں دودھ پیدا کرنے لگتی ہے۔

بچے کے لیے ماں کا دودھ ہی سب سے اچھا ہے، لیکن دوسرے آدمی اپنے حالات کے مطابق بکری یا گائے یا بھینس کا دودھ پی سکتے ہیں۔ بکری کا دودھ بہت ہلکا ہوتا ہے، جلد ہضم ہو جاتا ہے، لیکن اس سے ایک خاص قسم کی بُو آتی ہے جسے عام طور پر پسند نہیں کیا جاتا۔ گائے کا دودھ اگرچہ بکری کے دودھ سے بھاری ہوتا ہے، لیکن یہ بھینس کے دودھ سے اچھا سمجھا جاتا ہے۔ بھینس کے دودھ میں بکری اور گائے کے دودھ کے مقابلے میں گھی اور پنیری اجزا زیادہ ہوتے ہیں، اس لیے یہ بھاری ہوتا ہے، لیکن تن درست آدمیوں کے لیے بہترین غذا ہے۔

دودھ ایک لطیف مقوی غذا ہے، اس لیے اس کے دوہنے اور رکھنے میں اس کی لطافت کا ضرور خیال رکھا جائے۔ دودھ دوہنے سے پہلے جانور کے تھنوں کو اچھی طرح دھو لیا جائے، اس کے بعد اپنے ہاتھوں کو دھو کر پاک صاف دُھلے

ہوئے برتن میں دودھ دوہا جائے اور جوش دے کر پیا جائے۔ لیکن اگر بنا جوش دیے پینا ہو تو تھنوں سے نکلتے ہی تازہ بہ تازہ پینا مناسب ہے، لیکن گائے کا دودھ بغیر جوش دیے نہیں پینا چاہیے کیوں کہ گائے کے کچے دودھ میں دق وسل کے جراثیم کی موجودگی کا خطرہ ہے۔

دہی، چھاچھ دودھ کو جما کر دہی بناتے ہیں اور دہی کو بلو کر مکھن نکالنے کے بعد جو چیز باقی رہ جاتی ہے، وہ "چھاچھ" کہلاتی ہے۔ دہی اور چھاچھ دونوں مفید غذائیں ہیں۔ چھاچھ سے اگرچہ مکھن نکال لیا جاتا ہے جو ایک مقوی چیز ہے، تاہم چھاچھ بہت مفید غذا ہے۔ گرمیاں ہوں یا سردیاں دونوں موسموں میں دیہات کے لوگ اس کو نہایت شوق سے پیتے ہیں۔ اس کے بغیر ان کی غذا ادھوری رہتی ہے۔ یہ بدن کو غذائیت ہی نہیں دیتی بلکہ گرمیوں میں چلچلاتی دھوپ اور لوؤں کے مُضر اثر سے بچاتی ہے۔

دودھ، دہی اور چھاچھ کا متواتر استعمال عمر کو بڑھاتا ہے۔ یورپ کے ایک ملک بلغاریہ کے باشندوں کی عمریں لمبی ہوتی ہیں، نیز ان کے جسم بھی زیادہ مضبوط اور تن درست ہوتے ہیں۔ تحقیق کرنے سے معلوم ہوا کہ ان کے تندرست و توانا ہونے اور زیادہ عمر پانے کا سبب دہی اور چھاچھ کا استعمال ہے۔

ہمارے دیہاتوں میں بھی جن لوگوں کو دودھ، دہی، چھاچھ خوب میسر ہے ان کی تن درستی اور ان کی قوتیں بہت اچھی ہوتی ہیں اور ان کی عمریں بھی نسبتاً زیادہ ہوتی ہیں۔

لیکن یہ بات یاد رکھنی چاہیے کہ دہی اور چھاچھ تازہ استعمال کرنے بہتر ہیں، جو دہی چھاچھ زیادہ کھٹے ہو جاتے ہیں ان کے فائدوں میں فرق آجاتا ہے۔

نباتی غذائیں

اناج اور دالیں گیہوں، جو، چنا، مکئی، باجرہ، جوار جیسے اناجوں کو پیس کر آٹا بنایا جاتا اور ان کی روٹی پکا کر دالوں اور ساگ ترکاریوں کے ساتھ کھائی جاتی ہے۔

گیہوں تمام اناجوں میں بہتر ہے۔ اس میں بدن کو پرورش کرنے والے اجزا سب سے زیادہ پائے جاتے ہیں، یہ خوش مزہ بھی ہوتا ہے اور اس میں کسی طرح کی خراب کیفیت نہیں پائی جاتی۔ اگرچہ جو میں بھی کافی غذائیت



ہوتی ہے، لیکن یہ گیہوں سے گھٹیا درجہ رکھتا ہے۔
چنا بھی کافی غذائیت رکھتا ہے اور خوش مزہ بھی ہوتا ہے۔ دیہات میں اس کا استعمال کثرت سے ہوتا ہے، جب یہ اُگنے کے بعد کچھ بڑھ جاتا ہے تو اس کی کونپلوں کو توڑ کر اس کا ساگ پکا کر کھاتے ہیں، جو ہاضم اور مزے دار ہونے کے ساتھ قبض کشا بھی ہوتا ہے، جب اس کو پھل آجاتا ہے اور اس میں دانے پڑ جاتے ہیں تو ان کو آگ پر بھون کر ہولے بنا کر کھاتے ہیں اور جب بالکل پک کر خشک ہو جاتا ہے تو اس کے آٹے کی روٹی پکاتے اور دال تیار کر کے استعمال کرتے ہیں۔ دال کو پیس کر بیسن بناتے اور اس سے مختلف قسم کی لذیذ غذائیں تیار کرتے ہیں، غرض یہ کہ چنا دیہات والوں کے لیے بہت مفید غلہ ہے۔ لیکن اس میں یہ خرابی ہے کہ اس میں کچھ بادی پن ہوتا ہے اور درد ریاح پیدا کرتا ہے، لیکن جو دیہاتی محنت و مشقت کے کام کرتے ہیں وہ گیہوں کے ساتھ چنے ملا کر اس کی روٹی کھاتے اور اس سے فائدہ حاصل کرتے ہیں۔

مکئی، جوار اور باجرہ بھی اچھے غلے ہیں، لیکن ان کی روٹی گیہوں کی روٹی کے مانند نہ خوش مزہ ہوتی ہے اور نہ ویسی مفید، لیکن غریب محنتی لوگوں کے لیے مناسب ہے، باجرے کو گرم سمجھا جاتا ہے۔ اس کے آٹے کی روٹی بھی پکاتے ہیں، کھچڑی پکا کر بھی کھاتے ہیں، مکئی ہو یا جوار اور باجرہ جب ان کے ساتھ مکھن، گھی اور چھاچھ میسر ہوتی ہے تو یہ دیہاتیوں کے لیے بہترین مقوی غذا بن جاتے ہیں۔

چاول پاکستان میں گیہوں کے بعد چاول کا استعمال زیادہ ہوتا ہے۔ بعض علاقوں میں چاول صبح یا شام کو ضرور کھایا جاتا ہے۔ تہواروں اور شادی بیاہ کے موقعہ پر بریانی پکانے کا عام رواج ہے۔ اس میں گیہوں کے مقابلے میں غذائیت کم ہوتی ہے، اس لیے اس کو دوسری مقوی چیزوں، مثلاً دودھ، شکر، گھی، دہی وغیرہ ملا کر کھانا چاہیے اور یہ یاد رکھنا چاہیے کہ نئے چاولوں سے پرانے چاول اچھے ہوتے ہیں۔ اگرچہ بعض مقامات پر چاولوں کو پیس کر ان کی روٹی پکا کر کھاتے ہیں، نیز کھیر، فرنی اور کھچڑی پکا کر استعمال کرتے ہیں، لیکن جب اس کو خالی پکاتے ہیں تو عموماً

اس کو اُبال کر پیچ کو نکال کر پھینک دیتے ہیں، اس طرح چاولوں کے بہت سے مفید غذائی اجزا پیچ کے ساتھ ضائع ہو جاتے ہیں، اس لیے چاولوں کو دم پخت کر کے پکانا ہی مناسب ہے۔

دالیں دیہاتوں میں چنے، مٹر، اڑد، مونگ، موٹھ، لوبیا اور مسور کی دال کثرت سے کھائی جاتی ہیں۔ تقریباً سبھی دالوں میں بدن کو غذائیت دینے والے اجزا کافی مقدار میں ہوتے ہیں، اس لیے جو لوگ گوشت نہیں کھاتے، اُن میں گوشت کا بدل دالیں بن جاتی ہیں، خصوصاً اڑد، چنے اور مٹر کی دالیں اس بارے میں زیادہ بہتر ہیں اور اُڑد کی دال تو جسم کی پرورش کرنے اور طاقت دینے کے لیے بہت اچھی ہے، لیکن دالوں میں بادی پن ہے، دیر میں ہضم ہوتی اور ریاح پیدا کرتی ہیں۔ البتہ مونگ کی دال بادی نہیں ہے اور یہ جلد ہضم بھی ہو جاتی ہے۔ اس لیے یہ بیماروں اور کمزوروں کے لیے بہت مناسب ہے۔

سبز ترکاریاں اور ساگ پات گھیا (لوکی)، ٹنڈا، توری، بھنڈی، میٹھا کدو (سیتا پھل)، گوبھی، بند گوبھی، گانٹھ گوبھی، شلجم، چقندر، گاجر، مولی، پرول، بینگن، ککڑی، ٹماٹر، پیاز، آلو جیسی سبز ترکاریاں اور پالک، خرفہ، سرسوں، بتھوا، چولائی جیسے ساگ زیادہ تر دیہاتوں میں پیدا ہوتے اور کھائے جاتے ہیں۔ ان میں خاص غذائی جوہر اور نمکیات ہوتے ہیں، جو قوتِ ہاضمہ کو بڑھاتے اور قبض کو دور کرتے رہتے ہیں اور خون کو صاف کر کے حالتِ



اعتدال پر قائم رکھتے ہیں۔ ترکاریوں میں سے گاجر، ٹماٹر اور پیاز تو خصوصیت سے مفید ہیں، اسی لیے دیہات کے غریب جفاکش لوگ صبح کے ناشتے میں نمک ڈالی روٹی، پیاز اور چھاچھ اکثر استعمال کرتے ہیں۔

سبز ترکاریوں اور ساگ پات کو پہلے پانی سے اچھی طرح دھولیا جائے، اس کے بعد باریک تراش کر پکایا جائے، پانی صرف اتنا ڈالا جائے جو ان کے گلنے کے لیے کافی ہو۔ اس طرح پکانے سے وہ مزے دار بھی ہوں گی اور مفید بھی۔ بعض سبز

ترکاریوں کو اُبال کر ان کا پانی نچوڑ کر پھینک دیا جاتا ہے، یہ طریقہ اچھا نہیں ہے، اس طرح ان کے مفید اجزا اور قوت دینے والے نمک ضائع ہو جاتے ہیں۔

بعض لوگ شلجم، مولی اور چقندر جیسی ترکاریوں کے پتّے پھینک دیتے ہیں، ایسا کرنے سے بہت مفید اجزا جو ان پتّوں میں ہوتے ہیں، بے کار جاتے ہیں، اس لیے ان ترکاریوں کو پتّوں سمیت پکانا مناسب ہے۔

گاجر، پیاز اور ٹماٹروں کو معمولی ترکاری نہ سمجھا جائے، ان کے کھانے سے ہمارے جسم کو تقریباً وہ تمام ضروری اجزا حاصل ہوتے ہیں، جن کا ہمارا جسم محتاج ہے۔ چناں چہ ان میں شکر اور چونے (کیلسیم) کی کافی مقدار کے علاوہ وہ غذائی جوہر بھی ہوتے ہیں جن کو حیاتین کہتے ہیں۔

گڑ، شکر گڑ، شکر دیہات کے محنتی اور جفاکش لوگوں کے لیے بہت ضروری ہے۔ محنت و مشقت کرنے سے ان کے بدن کی جس قدر قوت اور حرارت کم ہوتی ہے، گڑ، شکر کا استعمال اس کمی کو پورا کرتا رہتا ہے، خصوصاً جب کہ اس کے ساتھ گھی بھی مل جائے، لیکن چوں کہ ہر شخص کو ہمیشہ گھی نہیں مل سکتا اس لیے وہ گڑ کے ساتھ دودھ اور چھاچھ پی کر کافی فائدہ حاصل کر سکتے ہیں۔ اگرچہ دیہاتی ہر موسم میں گڑ کھانے کے عادی ہوتے ہیں، لیکن گرمی اور برسات میں اس کا استعمال کم کر دینا چاہیے۔ گڑ، شکر کھانے سے بدن میں طاقت اور حرارت ہی پیدا نہیں ہوتی بلکہ قبض بھی رفع ہوتا رہتا ہے۔

اچار، چٹنیاں اور سرکہ وغیرہ بارش کے زمانے میں جب کہ رطوبت کی زیادتی سے ہضم خراب ہوتا ہے، یا ہیضہ اور ملیریا جیسی وبائی بیماریاں پھیلی ہوتی ہیں، اچار، چٹنیوں اور سرکے کے استعمال سے بہت فائدہ پہنچتا ہے بعض غریب دیہاتی لوگ صرف روٹی آم کے اچار، چٹنی یا سرکے کے ساتھ کھا کر خدا کا شکر کرتے ہیں، بعض لوگ عادتاً ہر موسم میں ان کو استعمال کرتے ہیں، لیکن ان کا کثرت استعمال ہرگز مناسب نہیں ہے۔ ان ترشیوں کے کثرت استعمال سے سب سے بڑا نقصان یہ پہنچتا ہے کہ معدہ کی قدرتی ہاضم رطوبت کم بننے لگتی ہے جس سے آہستہ آہستہ ہاضمہ کمزور ہوتا جاتا ہے، یہاں تک کہ وہ ان چیزوں کے کھائے بغیر غذا کو ہضم ہی نہیں کر سکتا، غرض یہ کہ ترشیاں زیادہ نہیں کھانی چاہئیں اور ترشیوں کے ساتھ کچھ میٹھی چیزیں گڑ وغیرہ بھی استعمال کرنی چاہئیں، اس سے ان کی مضرت کم ہو جاتی ہے۔

غذائیں پکانے اور کھانے کے برتن جن برتنوں میں غذائیں پکائی اور کھائی جائیں وہ خواہ کسی بھی دھات کے ہوں ان کا صاف ستھرا ہونا ضروری ہے۔ اگر برتن تانبے یا پیتل کے ہوں تو ان کو قلعی کرالی جائے۔ بنا قلعی کے برتنوں میں کھانا پکانے یا ان میں کھانا رکھنے سے ان دھاتوں کا زہر غذاؤں میں پہنچ جاتا ہے۔ اگر پیتل یا تانبے کے برتن میں دہی یا چھاچھ رکھدی جائے تو ان کا مزہ کسیلا ہو جاتا ہے، اس کسیلے پن کا سبب زہر کی ملاوٹ ہوتی ہے۔ دہی چھاچھ یا دوسری کھٹی چیزوں کے رکھنے سے تانبے پیتل کے برتنوں میں جو سبزی نظر آنے لگتی ہے، یہی زہر ہوتا ہے۔ اس لیے ان برتنوں میں بنا قلعی کرائے کوئی کھٹی چیز پکانا، ان میں رکھنا اور کھانا ہرگز مناسب نہیں ہے، ان کے علاوہ دوسری قسم کی چیزوں کے پکانے اور رکھنے سے بھی پرہیز کرنا ہی بہتر ہے۔

دیہات کے غریب لوگ سستا ہونے کی وجہ سے ایلومینیم کے برتن بہت زیادہ استعمال کرتے ہیں، لیکن ان میں غذاؤں خصوصاً کھٹی غذاؤں اور ساگ پات کا پکانا اور ان میں رکھنا تندرستی کے لیے مضر ہے۔ ایلومینیم کے برتنوں میں دودھ یا پانی کو جوش دے سکتے ہیں، میٹھی چیزیں پکا سکتے ہیں، لیکن ان کو بھی پکانے کے بعد دوسرے برتن میں رکھ لیا جائے، غرض یہ کہ جہاں تک ہو سکے ان کے استعمال میں احتیاط برتی جائے۔

غریب لوگ ایلومینیم کے برتنوں کے بجائے مٹی کے برتن استعمال کر سکتے ہیں، لیکن ان کو صاف ستھرا رکھنا ضروری ہے۔ مٹی کے برتنوں کو استعمال کرنے کے بعد اچھی طرح دھویا جائے، اس کے بعد دھوپ میں خشک کر کے رکھا جائے۔



پھل

جسم کی پرورش اور طاقت کے لیے پھلوں کا استعمال بھی مفید ہے۔ پھلوں سے ہمارے جسم کو شکر ملتی ہے جو اس میں قوت و حرارت پیدا کرتی ہے۔ پھلوں کے رس میں ایسے اجزا ہوتے ہیں جو ہضم غذا میں کام آتے اور آنتوں کو فضلات سے صاف کرنے میں مدد دیتے ہیں، خون کو صاف

اور معتدل رکھتے ہیں، نیز پھلوں میں وہ غذائی جوہر بھی ہوتے ہیں جو حیاتین (وٹامنز) کہلاتے ہیں اور جسم کی نشوونما اور تقویت کے لیے خصوصیت سے مفید ہیں۔

دیہاتوں میں آم، خربوزہ، ارنڈ خربوزہ، تربوز، جامن، کیلا، ککڑی، کھیرا، پھوٹ، آڑو، سیب، امرود، لیموں، آلوچہ، بیر، انجیر وغیرہ کثرت سے پیدا ہوتے ہیں۔ آم بہترین لذیذ پھل ہے۔ بدن کو طاقت دیتا اور اس میں حرارت پیدا کرتا ہے، قبض کو رفع کرتا ہے۔ خربوزہ بھی اچھے پھلوں میں سے ہے، قبض کو دور کرتا اور گردوں کے فعل کو صحیح رکھتا ہے۔ جن لوگوں کے گردے یا مثانہ میں پتھری ہو یا پیشاب میں ریگ آتی ہو، اُن کے لیے خصوصیت سے مفید ہے۔ تربوز بھی اچھے پھلوں میں سے ہے۔ گرمی کو دور کرتا اور پیاس کو بجھاتا ہے، پیشاب خوب لاتا ہے، لیکن اس میں کسی قدر بادی پن ہے، اسی لیے جن لوگوں کا مزاج ٹھنڈا ہوتا ہے اور ان میں ریاح زیادہ پیدا ہوتے ہیں ان کو اس سے کچھ تکلیف پہنچتی ہے۔ چاول کھا کر تربوز نہیں کھانا چاہیے۔ کیلا بدن کو غذائیت دینے اور طاقت بخشنے کے اعتبار سے اچھے پھلوں میں سے ہے۔ اس میں تقریباً وہ تمام اجزا پائے جاتے ہیں جو بدن کی پرورش اور اس کے نشوونما کے لیے ضروری ہیں، اسی لیے بچوں کے لیے یہ خصوصیت سے مفید ہے، لیکن یہ بھی کسی قدر بادی ہوتا ہے، اس لیے نمک اور مرچ سیاہ باریک پسی ہوئی لگا کر کھائیں تو بہتر ہے۔ ارنڈ خربوزہ (پپیتا) مقوّی معدہ ہے۔ غذا کو ہضم کرتا اور قبض کو دور کرتا ہے، ساتھ ہی جسم کو غذائی اجزا بھی بہم پہنچاتا ہے۔ ککڑی اور کھیرا گرم مزاجوں کے لیے مفید ہیں۔ پیشاب لا کر گردہ اور مثانہ کو صاف کرتے ہیں، بعض اوقات ان کے زیادہ کھانے سے پیٹ میں درد ہونے لگتا ہے، اس لیے ان کو باریک پسی ہوئی مرچ سیاہ اور نمک لگا کر کھانا چاہیے۔ پھوٹ اور ککڑی بھی بدن کو غذائیت دیتی ہیں، لیکن ان میں غذائیت کم ہوتی ہے، پیشاب خوب لاتی ہیں، البتہ کچھ بادی ہوتی ہیں، اس لیے ان کو کالی مرچ اور نمک لگا کر کھانا مناسب ہے، نیز ان کو زیادہ بھی نہیں کھانا چاہیے کیونکہ ان کے زیادہ کھانے سے پیٹ میں درد ہونے لگتا ہے اور جو لوگ انھیں برابر کھاتے رہتے ہیں ان کو بخار آنے لگتا ہے۔ امرود بدن کو غذائیت دینے اور قبض کو دور کرنے کے اعتبار سے اچھا پھل ہے۔ اس کے زیادہ کھانے سے بھی درد ہونے لگتا اور بخار آنے کی استعداد پیدا ہو جاتی ہے۔ اس لیے امرود کو نمک مرچ لگا کر کھانا کھانے کے بعد کھائیں تو بہتر ہے۔ لیموں (نیبو) کا رس غذا کو ہضم کرتا اور بھوک لگاتا ہے، کھانے کے ساتھ استعمال کرنے سے غذا رغبت سے کھائی جاتی ہے۔ گرمیوں کے زمانے میں اور وبائی بیماریوں مثلاً ملیریا اور ہیضہ کے زمانہ میں اس کو ضرور استعمال کرنا

چاہیے۔ انجیر بدن کو غذائیت دینے کے علاوہ قبض کشا بھی ہے۔ آلوچہ گرم مزاجوں کے لیے خصوصیت سے مفید ہے۔ صفرا (پت) کو دور کرتا ہے۔ آڑو بھی گرم مزاجوں کے لیے مناسب ہے، لیکن اس کے کثرت استعمال سے بھی آنتوں میں خرابی آجاتی ہے۔ اس کو بھی نمک مرچ لگا کر کھایا جائے تو بہتر ہے۔

غرض یہ کہ جس قدر بھی پھل ہیں وہ بہ حیثیت مجموعی جسم کی پرورش کرتے، قبض کو دور کرتے اور خون کو حالت اعتدال پر رکھتے ہیں۔ جسم کو نشوونما دیتے اور اس کو تقویت بخشتے ہیں، لیکن ان کے کھانے میں مندرجہ ذیل باتوں کا خاص طور پر خیال رکھا جائے:

(۱) پھل تازہ اور خوب پکے ہوئے کھائیں۔ کچے اور گلے سڑے پھلوں کے کھانے سے فائدے کے بجائے نقصان پہنچتا ہے۔

(۲) پھلوں کو کھانا کھانے کے بعد یا تیسرے پہر کھانا چاہیے۔ خالی پیٹ پھل کھانا مناسب نہیں ہے۔

(۳) پھل کھانے کے بعد فوراً ہی پانی ہرگز نہ پئیں۔ اس سے نزلہ و زکام کھانسی کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے اور گلے میں خراش ہو جاتی ہے۔

(۴) ککڑی، کھیرا، جامن، امرود، آڑو، پھوٹ اور سیندھ کو نمک مرچ لگا کر کھانے سے ان کے ضرر کی اصلاح ہو جاتی ہے۔

گنا دیہات کی خاص چیز ہے۔ گڑ، شکر اور تمام مٹھائیاں اسی کے رس کی بنتی ہیں۔ گنے کو چھیل کر اس کا رس چوسا جاتا ہے، جس سے ہمارے جسم میں شکر پہنچتی ہے جو بدن میں قوت و حرارت پیدا کرتی ہے۔ اس کے علاوہ گنے کا رس چوسنے یا پینے سے پیشاب کھل کر آتا ہے، جس سے گردے اور مثانے صاف ہوتے رہتے ہیں اور ان میں پتھری یا ریگ پیدا ہونے نہیں پاتی ہے۔ اگر پیشاب میں سوزش ہوتی ہے تو وہ بھی اس کے استعمال سے دور ہو جاتی ہے اور قبض بھی رفع ہو جاتا ہے، لیکن یہ بات یاد رکھنی چاہیے کہ گنا چوس کر پانی ہرگز نہ پئیں۔ اس سے نزلہ زکام اور کھانسی پیدا ہو جاتی ہے۔



غذاؤں کے ترکیبی اجزا

جو غذائیں ہماری تن درستی کو قائم رکھتی، جسم کی پرورش کرتی اور اس میں قوت و حرارت پیدا کرتی ہیں وہ عموماً ان چار اجزا سے بنتی ہیں: (۱) موادِ لحمیہ (۲) موادِ نشائیہ (۳) موادِ شحمیہ (۴) نمکیات۔

ان چار اجزا کے علاوہ چند دوسرے اہم اجزا بھی پائے جاتے ہیں جن کے بغیر غذا معیاری نہیں کہلائی جا سکتی، یہ اجزا حیاتین (وٹامن) کے نام سے مشہور ہیں۔

(۱) موادِ لحمیہ (اجزاءِ لحمیہ) کو پروٹینز (Proteins) اور نائٹروجی نس (Nitrogenous) بھی کہتے ہیں۔ غذا میں ان اجزا کا ہونا نہایت ضروری ہے، اس لیے کہ یہی اجزا ہمارے جسم کی پرورش کرتے اور اس کو بڑھاتے ہیں۔ بچپن اور شروع جوانی میں جو کہ جسم کی بڑھوتری کا زمانہ ہے اس قسم کے غذائی اجزا کی ضرورت بہت زیادہ ہے۔ عمر کے دوسرے حصّوں میں جو لوگ جسمانی و دماغی محنت زیادہ کرتے ہیں ان کو بھی موادِ لحمیہ کی زیادہ حاجت ہوتی ہے۔

یہ بھی اجزا صرف حیوانی غذاؤں میں ہی نہیں پائے جاتے بلکہ نباتی غذاؤں میں بھی موجود ہوتے ہیں، البتہ ان میں حیوانی غذاؤں کے مقابلے میں کم ہوتے ہیں۔

حیوانی غذائیں جن میں موادِ لحمیہ (پروٹینز) زیادہ مقدار میں پائے جاتے ہیں، گوشت، انڈے، مچھلی، دودھ، دہی اور پنیر وغیرہ ہیں اور جن نباتی غذاؤں میں یہ اجزا پائے جاتے ہیں وہ گیہوں، چنا، مٹر، سیم، دال ماش، مونگ بادام، اخروٹ، کاجو وغیرہ ہیں۔

اس قسم کی غذاؤں کا ضرورت سے زیادہ استعمال بھی نقصان سے خالی نہیں ہے، چناں چہ اگر کوئی شخص اس قسم کی غذائیں ضرورت سے زیادہ کھاتا پیتا ہے تو اس کے جسم میں ضرورت سے زیادہ خون پیدا ہونے لگتا ہے اور اس کا مزاج میانے سے ہٹ جاتا ہے اور اس کو مختلف قسم کی خون سے متعلق بیماریاں ستانے لگتی ہیں۔

(۲) موادِ نشائیہ (نشاستہ دار اجزاء) ان کو کاربوہائیڈریٹس (Carbohydrates) بھی کہتے ہیں۔ جن غذاؤں میں یہ مواد پائے جاتے ہیں وہ ہمارے جسم میں قوت اور گرمی پیدا کرتی ہیں، اس لیے ان کو مولّدِ حرارت

کمی رہ جاتی ہے وہ پھل، سبز ترکاریاں اور ساگ پات کھا کر پوری کی جاتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ جو شخص صرف گوشت، انڈے اور مچھلی کھاتا ہے اور پھل اور سبز ترکاریاں اس کو میسر نہیں آتیں تو اس کے جسم میں اوپر لکھے ہوئے معدنی نمکیات کم ہو جاتے ہیں جس کے نتیجے میں اس کو مختلف قسم کی بیماریاں لگ جاتی ہیں خصوصاً اسکربوط جیسے مرض میں وہ گھر جاتا ہے، جس میں مریض کا خون خراب ہو جاتا ہے، اس کے مسوڑھے سوج کر پلپلے پڑ جاتے اور ان سے خون بہنے لگتا ہے اور دل کمزور ہو جاتا ہے۔

پانی: اگرچہ پانی بھی ہماری زندگی اور تن درستی کے لیے نہایت ضروری ہے۔ ہوا کے بعد اسی کا درجہ ہے۔ ہمارے جسم میں تمام وزن کا دو تہائی پانی ہی ہے۔ یہ غذا کے ہضم ہونے میں مدد دیتا ہے۔ اوپر لکھے ہوئے غذائی اجزا کو باریک سے باریک رگوں تک پہنچانے کے لیے بہ طور بدرقہ (رہنما) کام دیتا ہے، لیکن چوں کہ یہ غذائیت نہیں رکھتا، اس لیے غذائی اجزا میں شمار نہیں کیا جاتا۔

مختلف غذاؤں میں ترکیبی اجزا کی مقدار

نیچے کے نقشوں میں غلّوں، دالوں اور ساگ پات وغیرہ میں غذا کے ترکیبی اجزا کا تناسب فی صدی بتایا گیا ہے، مثلاً گیہوں میں مواد لحمیہ کا تناسب ۱۱٫۸ فی صدی بتایا گیا ہے، جس کا مطلب یہ ہے کہ ایک سو تولے گیہوں میں مواد لحمیہ (پروٹینز) ۱۱٫۸ تولے ہوتے ہیں۔

نام	مواد لحمیہ (پروٹینز) فی صدی	مواد نشاستہ (کاربوہائیڈریٹس) فی صدی	مواد شحمیہ (فیٹس) فی صدی	نمکیات (سالٹس)			پانی فی صدی
				چونا (کیلشیم) فی صدی	لوہا (آئرن) فی صدی	فاسفورس فی صدی	
گیہوں	۱۱٫۸	۷۱٫۲	۱٫۵	۰٫۰۵	۵٫۳	۰٫۳۲	۱۲٫۸
باجرہ	۱۱٫۶	۶۷٫۱	۵٫۰	۰٫۰۵	۸٫۸	۰٫۳۵	۱۲٫۴
جَو	۱۱٫۵	۶۹٫۳	۱٫۳	۰٫۰۳	۳٫۷	۰٫۲۳	۱۲٫۵
جوار	۱۰٫۴	۷۴٫۰	۱٫۹	۰٫۰۳	۶٫۲	۰٫۲۸	۱۱٫۹
کنگنی	۱۲٫۳	۶۰٫۶	۴٫۷	۰٫۰۳	۶٫۳	۰٫۲۹	۱۱٫۲

نام	مواد لحمیہ (پروٹینز) فی صدی	مواد نشاستہ (کاربوہائیڈریٹس) فی صدی	مواد شحمیہ (فیٹس) فی صدی	نمکیات (سالٹس) چونا (کیلشیم) فی صدی	لوہا (آئرن) فی صدی	فاسفورس فی صدی	پانی فی صدی
مکئی کچی	۳٫۴	۱۵٫۱	۰٫۵	۰٫۰۱	۰٫۷	۰٫۱۰	۷۹٫۴
مکئی پکی	۱۱٫۱	۶۶٫۲	۳٫۶	۰٫۰۱	۲٫۱	۰٫۳۳	۱۴٫۹
مکھانا	۹٫۷	۷۶٫۹	۰٫۱	۰٫۰۲	۱٫۴	۰٫۰۹	۱۲٫۸
جئی	۱۳٫۶	۶۲٫۸	۷٫۶	۰٫۰۵	۳٫۸	۰٫۳۸	۱۰٫۷
چاول سفید	۷٫۵	۷۸٫۷	۰٫۴	۰٫۰۱	۲٫۳	۰٫۰۸	۱۳٫۰
ساگودانہ	۰٫۲	۸۷٫۷	۰٫۲	۰٫۰۲	۱٫۳	۰٫۰۱	۱۲٫۲
سنگھاڑہ خشک	۱۳٫۴	۶۸٫۹	۰٫۸	۰٫۰۷	۲٫۴	۰٫۴۴	۱۳٫۸

دالیں

نام	مواد لحمیہ (پروٹینز) فی صدی	مواد نشاستہ (کاربوہائیڈریٹس) فی صدی	مواد شحمیہ (فیٹس) فی صدی	نمکیات (سالٹس) چونا (کیلشیم) فی صدی	لوہا (آئرن) فی صدی	فاسفورس فی صدی	پانی فی صدی
چنے کی دال	۱۷٫۱	۶۱٫۲	۲٫۷	۰٫۱۹	۹٫۸	۰٫۲۴	۹٫۸
اڑد	۲۴٫۰	۶۰٫۳	۴٫۳	۰٫۲۰	۹٫۸	۰٫۳۷	۱۰٫۹

نام	موادِ لحمیہ (پروٹینز) فی صدی	موادِ نشاستہ (کاربوہائیڈریٹس) فی صدی	موادِ شحمیہ (فیٹس) فی صدی	نمکیات (سالٹس) چونا (کیلسیم) فی صدی	لوہا (آئرن) فی صدی	فاسفورس فی صدی	پانی فی صدی
لوبیا	۲۳٫۴	۵۹٫۷	۲٫۹	۰٫۰۸	۴٫۳	۰٫۴۳	۱۲٫۷
مونگ	۲۴٫۹	۶۰٫۱	۳٫۲	۰٫۰۶	۲٫۰	۰٫۴۵	۹٫۶
مسور	۲۵٫۱	۵۹٫۷	۲٫۱	۰٫۱۳	۲٫۰	۰٫۲۵	۱۲٫۴
مٹر	۱۹٫۷	۵۶٫۶	۲٫۱	۰٫۰۷	۴٫۴	۰٫۳۰	۱۶٫۰
ارہر	۲۲٫۳	۵۷٫۲	۳٫۶	۰٫۱۴	۸٫۸	۰٫۲۶	۱۵٫۲
سویابین	۴۳٫۲	۲۰٫۹	۴٫۶	۰٫۲۴	۱۱٫۵	۰٫۶۹	۸٫۱
زمین دوز ترکاریاں							
شلجم	۰٫۵	۷٫۶	۰٫۲	۰٫۰۳	۰٫۴	۰٫۰۴	۹۱٫۱
چقندر	۱٫۷	۱۳٫۶	۰٫۱	۰٫۲۰	۱٫۰	۰٫۰۶	۸۳٫۸
گاجر	۰٫۹	۱۰٫۷	۰٫۲	۰٫۰۸	۱٫۵	۰٫۵۳	۸۶٫۰
اروی	۳٫۰	۲۲٫۱	۰٫۱	۰٫۰۴	۲٫۱	۰٫۱۴	۷۳٫۱
پیاز	۱٫۲	۱۱٫۶	۰٫۱	۰٫۱۸	۰٫۷	۰٫۰۵	۸۶٫۸
آلو	۱٫۶	۲۲٫۹	۰٫۱	۰٫۰۱	۰٫۷۸	۰٫۰۳	۷۴٫۷
مولی	۰٫۷	۲٫۴	۰٫۱	۰٫۰۵	۰٫۴	۰٫۰۳	۹۴٫۴
شکرقند	۱٫۲	۳۱٫۰	۰٫۳	۰٫۰۲	۰٫۸	۰٫۰۵	۶۸٫۵

نام	مواد لحمیہ (پروٹینز) فی صدی	مواد نشاستہ (کاربوہائیڈریٹس) فی صدی	مواد شحمیہ (فیٹس) فی صدی	نمکیات (سالٹس)			پانی فی صدی
				چونا (کیلشیم) فی صدی	لوہا (آئرن) فی صدی	فاسفورس فی صدی	
آلو شملہ	۰٫۷	۳۸٫۷	۰٫۲	۰٫۰۵	۰٫۹	۰٫۰۵	۵۹٫۴
رتالو	۱٫۴	۲۷٫۰	۰٫۱	۰٫۰۶	۱٫۳	۰٫۰۳	۶۹٫۹
سبز ترکاریاں							
پیٹھا	۰٫۴	۳٫۲	۰٫۱	۰٫۰۳	۰٫۵	۰٫۰۲	۹۶٫۰
کریلا	۱٫۶	۴٫۲	۰٫۲	۰٫۰۲	۲٫۲	۰٫۰۷	۹۲٫۴
بینگن	۱٫۳	۶٫۴	۰٫۳	۰٫۰۲	۱٫۳	۰٫۰۶	۹۱٫۵
سیم	۴٫۵	۱۰٫۰	۰٫۱	۰٫۰۵	۱٫۶	۰٫۰۶	۸۲٫۴
گھیاکدو (لوکی)	۰٫۲	۲٫۹	۰٫۱	۰٫۰۲	۰٫۷	۰٫۰۱	۹۶٫۳
گوبھی	۳٫۵	۵٫۳	۰٫۴	۰٫۰۳	۱٫۳	۰٫۰۶	۸۹٫۴
گوار کی پھلی	۳٫۷	۹٫۹	۰٫۲	۰٫۱۳	۵٫۸	۰٫۱۳	۸۲٫۵
ککڑی	۰٫۴	۲٫۸	۰٫۱	۰٫۰۱	۱٫۵	۰٫۰۳	۹۶٫۴
باقلا	۱٫۷	۴٫۵	۰٫۱	۰٫۰۵	۱٫۷	۰٫۰۳	۹۱٫۴
آملہ سبز	۰٫۵	۱۴٫۱	۰٫۱	۰٫۰۵	۱٫۲	۰٫۰۲	۸۱٫۲
کٹھل	۲٫۶	۹٫۴	۰٫۳	۰٫۰۳	۱٫۷	۰٫۰۴	۸۴
کٹھل کے بیج	۶٫۶	۳۸٫۴	۰٫۴	۰٫۰۵	۱٫۲	۰٫۱۳	۵۱٫۶

نام	مواد لحمیہ (پروٹینز) فی صدی	مواد نشاستہ (کاربوہائیڈریٹس) فی صدی	مواد شحمیہ (فیٹس) فی صدی	نمکیات (سالٹس)			پانی فی صدی
				چونا (کیلسیم) فی صدی	لوہا (آئرن) فی صدی	فاسفورس فی صدی	
بھنڈی	۲٫۲	۷٫۷	۰٫۲	۰٫۰۹	۱٫۵	۰٫۰۸	۸۸٫۰
لہسن ولایتی	۱٫۸	۱۷٫۲	۰٫۱	۰٫۰۵	۲٫۳	۰٫۰۷	۷۸٫۹
آم کی کیری	۰٫۷	۸٫۸	۰٫۱	۰٫۰۱	۴٫۵	۰٫۰۲	۹۰
پیاز	۰٫۹	۸٫۹	۰٫۲	۰٫۰۵	۷٫۵	۰٫۰۵	۸۷٫۶
مٹر سبز تازہ	۷٫۲	۱۹٫۸	۰٫۱	۰٫۰۲	۱٫۵	۰٫۰۸	۷۲٫۱
کیلا کچا	۱٫۴	۱۴٫۷	۰٫۲	۰٫۰۱	۰٫۶	۰٫۰۳	۸۳٫۲
تورئی	۰٫۵	۳٫۷	۰٫۱	۰٫۰۴	۱٫۶	۰٫۰۴	۹۵٫۴
ٹماٹر سبز	۱٫۹	۴٫۵	۰٫۱	۰٫۰۲	۲٫۴	۰٫۰۴	۹۲٫۸
سنگھاڑا تازہ	۴٫۷	۲۳٫۹	۰٫۳	۰٫۰۲	۰٫۸	۰٫۱۵	۷۰٫۰
ساگ پات							
چولائی	۴٫۹	۵٫۷	۰٫۵	۰٫۵۰	۲۱٫۴	۰٫۱۰	۸۵٫۸
چولائی خاردار	۳٫۰	۸٫۱	۰٫۳	۰٫۸۰	۲۲٫۹	۰٫۰۵	۸۵٫۸
بتھوا	۴٫۷	۳٫۷	۰٫۴	۰٫۱۵	۲٫۴	۰٫۰۸	۸۷٫۹
بند گوبھی	۱٫۸	۶٫۳	۰٫۱	۰٫۰۳	۰٫۸	۰٫۰۵	۹۰٫۲
گاجر کے پتے	۵٫۱	۸٫۳	۰٫۵	۰٫۳۴	۸٫۸	۰٫۱۱	۸۳٫۳
اجوائن کے پتے	۶٫۰	۸٫۶	۰٫۶	۰٫۲۳	۶٫۳	۰٫۱۴	۸۱٫۳

نام	مواد لحمیہ (پروٹینز) فی صدی	مواد نشاشیہ (کاربوہائیڈریٹس) فی صدی	مواد شحمیہ (فیٹس) فی صدی	نمکیات (سالٹس) چونا (کیلیشیم) فی صدی	لوہا (آئرن) فی صدی	فاسفورس فی صدی	پانی فی صدی
دھنیا سبز	۳٫۳	۶٫۵	۰٫۶	۰٫۱۴	۱۰٫۰	۰٫۰۶	۸۷٫۹
میتھی	۴٫۴	۹٫۸	۰٫۹	۰٫۴۷	۱۶٫۹	۰٫۰۵	۸۱٫۸
چنے کا ساگ	۷	۱۱٫۲	۱٫۴	۰٫۳۴	۲۳٫۸	۰٫۱۲	۷۷٫۸
پودینہ	۴٫۸	۸٫۰	۰٫۶	۰٫۲۰	۱۵٫۷	۰٫۰۸	۸۳٫۰
پالک	۱٫۹	۴٫۰	۰٫۹	۰٫۰۶	۵٫۰	۰٫۰۱	۹۱٫۷
سویابین کے پتے	۶٫۰	۱۰٫۸	۰٫۵	۰٫۱۸	۸٫۰	۰٫۱۹	۷۹٫۵
کھمبی	۳٫۵	۴٫۴	۰	۰	۰	۰	۸۸
سرسوں کی گاندل	۱٫۳	۰٫۴	۱٫۰	۰٫۱۰	۱٫۲	٫۱۰	۹۰٫۴
تازہ پھل							
سیب	۰٫۳	۱۳٫۴	۰٫۱	۰٫۰۱	۱٫۷	۰٫۰۲	۸۵٫۹
کیلا	۱٫۳	۳۶٫۴	۰٫۲	۰٫۰۱	۴٫۰	۰٫۰۵	۶۱٫۴
رس بھری	۱٫۸	۱۱٫۵	۰٫۲	۰٫۰۱	۱٫۸	۰٫۰۴	۸۲٫۷
کھجور (عراقی)	۳٫۰	۶۷٫۳	۰٫۲	۰٫۰۳	۱۰٫۶	۰٫۰۸	۲۶٫۱
انجیر	۱٫۳	۱۷٫۱	۰٫۲	۰٫۰۶	۱٫۲	۰٫۰۳	۸۰٫۸
انگور	۰٫۸	۱۰٫۲	۰٫۱	۰٫۰۳	۴٫۰	۰٫۰۲	۸۵٫۵

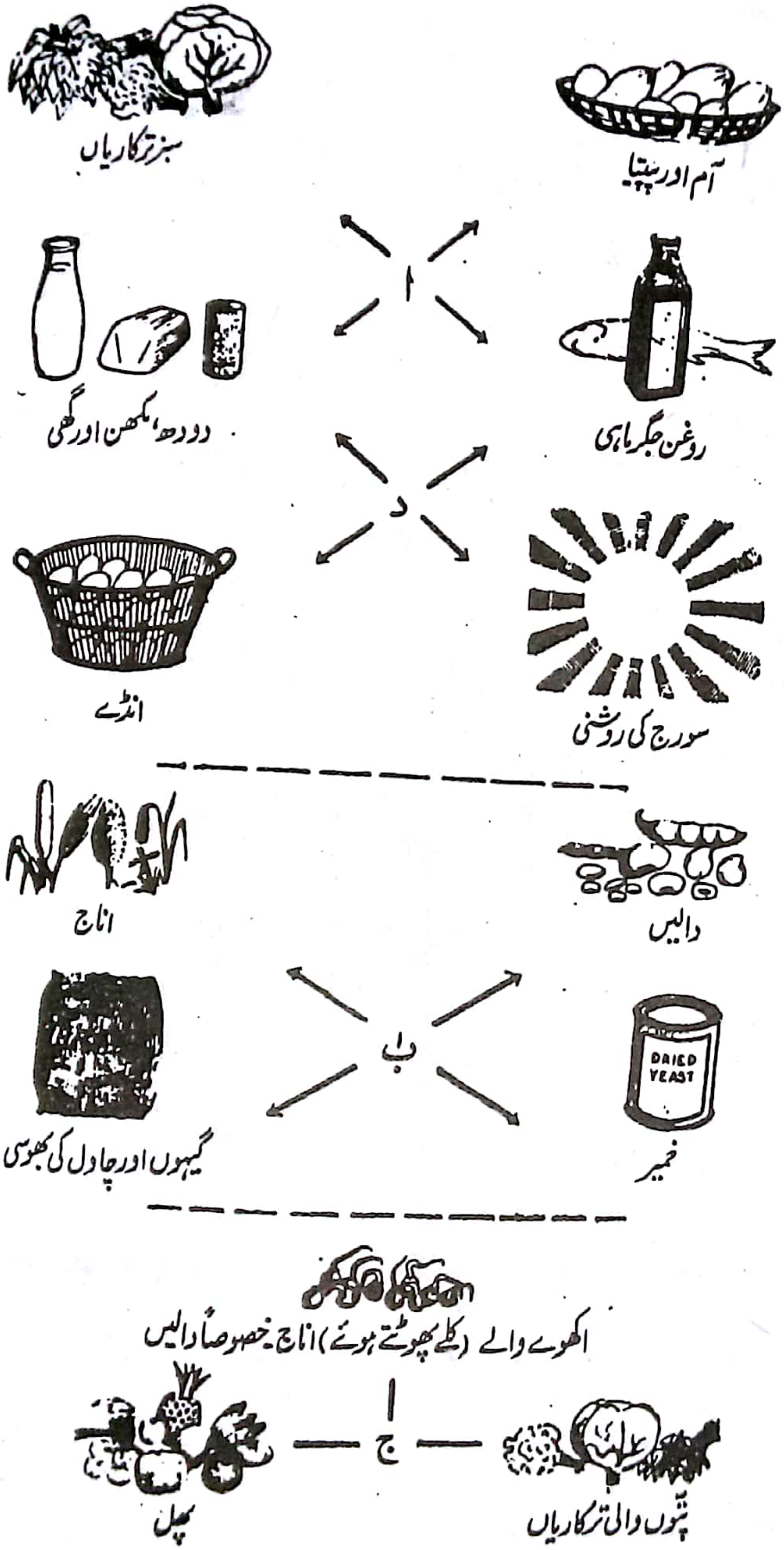
نام	مواد لحمیہ (پروٹینز) فی صدی	مواد نشاستہ (کاربوہائیڈریٹس) فی صدی	مواد شحمیہ (فیٹس) فی صدی	نمکیات (سالٹس)			پانی فی صدی
				چونا (کیلسیم) فی صدی	لوہا (آئرن) فی صدی	فاسفورس فی صدی	
انگور سیاہ	۰٫۷	۱٫۷	۰٫۱	۰٫۰۲	۰٫۲	۰٫۰۲	۹۲٫۰
انگور چھوٹا	۱٫۰	۱۰٫۰	۰٫۱	۰٫۰۳	۰٫۲	۰٫۰۳	۸۸٫۵
امرود	۱٫۵	۱۴٫۵	۰٫۲	۰٫۰۱	۱٫۰	۰٫۰۴	۷۶٫۱
کٹھل	۱٫۹	۱۸٫۹	۰٫۱	۰٫۰۲	۰٫۵	۰٫۰۳	۷۷٫۲
جامن	۰٫۷	۱۹٫۷	۰٫۱	۰٫۰۲	۱٫۰	۰٫۰۱	۷۸٫۲
لیموں	۱٫۰	۱۱٫۱	۰٫۹	۰٫۰۷	۲٫۳	۰٫۰۱	۸۵٫۰
کھٹا	۱٫۵	۱۰٫۹	۱٫۰	۰٫۰۹	۰٫۳	۰٫۰۲	۸۴٫۶
لوکاٹ	۰٫۷	۱۰٫۲	۰٫۳	۰٫۰۳	۰٫۷	۰٫۰۲	۸۷٫۴
آم (کیری)	۰٫۷	۸٫۸	۰٫۱	۰٫۰۱	۴٫۵	۰٫۰۲	۹۰٫۰
آم پختہ	۰٫۶	۱۱٫۸	۰٫۱	۰٫۰۱	۰٫۳	۰٫۰۲	۸۶٫۱
آم لنگڑا	۱٫۰	۱۲٫۵	۰٫۱	۰٫۰۱	۰٫۵	۰٫۰۲	۸۵٫۹
آم بمبئی	۰٫۵	۱۴٫۳	۰٫۱	۰٫۰۱	۰٫۲	۰٫۰۲	۸۴٫۹
تربوز	۰٫۱	۳٫۸	۰٫۲	۰٫۰۱	۰٫۲	۰٫۰۱	۹۵٫۷
نارنگی	۰٫۹	۱۰٫۶	۰٫۳	۰٫۰۵	۰٫۱	۰٫۰۲	۸۷٫۸
پپیتا پختہ	۰٫۵	۹٫۵	۰٫۱	۰٫۰۱	۰٫۴	۰٫۰۱	۸۹٫۶
آڑو	۱٫۵	۷٫۶	۰٫۲	۰٫۰۱	۱٫۷	۰٫۰۳	۹۰٫۱
ناشپاتی دیسی	۰٫۲	۱۱٫۵	۰٫۱	۰٫۰۱	۰٫۷	۰٫۰۱	۸۶٫۹

نام	مواد لحمیہ (پروٹینز) فی صدی	مواد نشاستہ (کاربوہائیڈریٹس) فی صدی	مواد شحمیہ (فیٹس) فی صدی	نمکیات (اسالٹس) چونا (کیلسیم) فی صدی	لوہا (آئرن) فی صدی	فاسفورس فی صدی	پانی فی صدی
ناشپاتی ولایتی	۰٫۹	۱۲٫۹	۰٫۲	۰٫۰۱	۰٫۸	۰٫۰۲	۸۵٫۸
انناس	۰٫۶	۱۲٫۰	۰٫۱	۰٫۰۲	۰٫۹	۰٫۰۱	۸۶٫۵
کیلا سرخ	۱٫۶	۲۳٫۴	۰٫۱	۰٫۰۱	۰٫۶	۰٫۰۲	۷۴٫۱
آلوچہ	۱٫۲	۱۸٫۰	۰٫۱	۰٫۰۱	۰٫۳	۰٫۰۳	۷۹٫۹
انار	۱٫۶	۱۴٫۶	۰٫۱	۰٫۰۱	۰٫۳	۰٫۰۷	۷۸٫۰
چکوترہ	۰٫۶	۱۰٫۲	۰٫۱	۰٫۰۳	۰٫۱	۰٫۰۳	۸۸٫۰
بہی	۰٫۳	۱۱٫۹	۰٫۱	۰٫۰۱	۰٫۴	۰٫۰۲	۸۵٫۷
سینگری	۲٫۳	۵٫۴	۰٫۳	۰٫۰۸	۲٫۸	۰٫۱۰	۹۱٫۱
ٹماٹر پختہ	۱٫۰	۳٫۹	۰٫۱	۰٫۰۱	۰٫۱	۰٫۰۲	۹۴٫۵
کیتھ	۷٫۳	۱۵٫۵	۰٫۶	۰٫۱۳	۰٫۶	۰٫۱۱	۶۹٫۵
املی	۳٫۱	۶۷٫۴	۰٫۱	۰٫۱۷	۱۰٫۹	۰٫۱۱	۲۰٫۹
بیر	۰٫۸	۱۲٫۸	۰٫۱	۰٫۰۳	۰٫۸	۰٫۰۳	۸۵٫۹
گریاں اور خشک میوے وغیرہ							
گری بادام	۲۰٫۸	۱۰٫۵	۵۸٫۹	۰٫۲۳	۳٫۵	۰٫۴۹	۵٫۲
کاجو	۲۱٫۲	۲۲٫۳	۴۶٫۹	۰٫۰۵	۵٫۰	۰٫۴۵	۵٫۹
ناریل (کھوپرا)	۴٫۵	۱۳٫۰	۴۱٫۶	۰٫۰۱	۱٫۷	۰٫۲۴	۳۶٫۳

نام	مواد لحمیہ (پروٹینز) فی صدی	مواد نشاستہ (کاربوہائیڈریٹس) فی صدی	مواد دہنیہ (فیٹس) فی صدی	نمکیات (سالٹس) چونا (کیلسیم) فی صدی	لوہا (آئرن) فی صدی	فاسفورس فی صدی	پانی فی صدی
مونگ پھلی کچی	۲۶٫۷	۲۰٫۳	۴۰٫۱	۰٫۰۵	۱٫۶	۰٫۳۹	۷٫۹
مونگ پھلی بھنی ہوئی	۳۱٫۵	۱۹٫۳	۳۹٫۸	۰٫۰۵	۰٫۳	۰٫۴۴	۴٫۰
پستہ	۱۹٫۸	۱۶٫۲	۵۳٫۵	۰٫۱۴	۱۳٫۷	۰٫۴۳	۵٫۶
گری اخروٹ	۱۵٫۶	۱۱٫۰	۶۴٫۵	۰٫۱۰	۴٫۸	۰٫۳۸	۴٫۵
کشمش	۲٫۰	۷۷٫۳	۰٫۲	۰٫۱۰	۴٫۰	۰٫۰۸	۱۸٫۵
کھجوریں	۳٫۰	۶۷٫۳	۰٫۲	۰٫۰۷	۱۰٫۶	۰٫۰۸	۲۶٫۱۰
تل	۱۸٫۳	۲۵٫۲	۴۳٫۳	۱٫۴۵	۱۰٫۵	۰٫۵۷	۵٫۱
السی	۲۰٫۳	۲۸٫۸	۳۷٫۱	۰٫۱۷	۲٫۷	۰٫۳۷	۶٫۶
رائی	۲۲٫۰	۲۳٫۸	۲۹٫۷	۰٫۴۹	۱۷٫۹	۰٫۷۰	۸٫۵
شکر۔ چینی	۰	۱۰۰	۰	۰	۰	۰	۰
دودھ	۳٫۳	۵	۴	۰	۰	۰	۸۷
پنیر تازہ	۲۸٫۰	۴	۳۷٫۰	۰	۰	۰	۲۷
مکھن	۱	۰	۸۵	۰	۰	۰	۱۴
انڈا	۱۴	۰	۱۲	۰	۰	۰	۰

حیاتین (وٹامن)

حیاتین (ڈامن) اس زمانہ کی دریافت ہے اور بہت سے تجربوں کے بعد یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ اگر کسی جاندار کو کوئی ایسی بناوٹی غذا دی جائے جس میں اوپر لکھے ہوئے تمام غذائی اجزا مواد لحمیہ وغیرہ موجود ہوں تو وہ تن درست نہیں رہ سکتا، البتہ اگر



سبز ترکاریاں
آم اور پپیتا
ا
دودھ، مکھن اور گھی
روغن جگر ماہی
د
انڈے
سورج کی روشنی
اناج
دالیں
ب
گیہوں اور چاول کی بھوسی
DRIED YEAST
خمیر
اکھوے والے (کلے پھوٹتے ہوئے) اناج خصوصاً دالیں
ج
پھل
پتوں والی ترکاریاں

یہ بناوٹی غذا دودھ وغیرہ قدرتی غذا ملاکر کھلائی جائے تو اس کی تن درستی بحال رہتی ہے اور اس میں کسی قسم کا نقص نہیں پیدا ہوتا۔ اس تجربے سے یہ نتیجہ نکالا گیا کہ جو قدرتی غذائیں ہم روزمرہ کھاتے ہیں ان میں ان غذائی اجزا کے علاوہ ایسے لطیف اجزا بھی پائے جاتے ہیں جو انسان کی زندگی اور تن درستی کے لیے لازمی ہیں اور تمام غذائی چیزوں میں قدرتی حالت ہی میں پائے جاتے ہیں۔ یہی لطیف اجزا حیاتین (وٹامن) کہلاتے ہیں۔

اب تک کئی قسموں کے حیاتین معلوم ہو چکے ہیں اور بہت سے تجربوں سے ان کے مختلف فائدے اور گُن پائے گئے ہیں۔ ان حیاتین کو الف، ب، ج وغیرہ ناموں سے یاد کیا جاتا ہے۔

حیاتین الف (وٹامن اے) یہ حیاتین بچوں کی بڑھوتری کے لیے ضروری ہے۔ اگر کسی بچے کو یہ حیاتین میسر نہ آئیں تو اس کی بڑھوتری رک جاتی ہے اور اس کو مرض کُساح (رکٹس) پیدا ہو جاتا ہے جس میں اس کی ہڈیاں نرم اور ٹیڑھی پڑ جاتی ہیں۔ اگر جوانوں کو کچھ عرصہ تک ایسے حیاتین میسر نہ آئیں تو ان کی تن درستی میں کوئی خلل نہیں پڑتا لیکن اگر ان کو لمبی مدت تک یہ حیاتین میسر نہ آئیں تو وہ اس کے اثر سے بغیر نہیں رہتے اور ان میں بعض بیماریوں کے پیدا ہونے کا اندیشہ رہتا ہے چنانچہ ان حیاتین کے نہ ملنے سے آنکھوں کی بعض بیماریاں جیسے شب کوری (رتوندا) اور مرض سُلاق (رامھنی) پیدا ہو جاتا ہے، بھوک کم ہو جاتی ہے، بدہضمی رہنے لگتی ہے۔ پھیپھڑے کم زور ہو جاتے ہیں اور کانوں سے پیپ بہنے لگتی ہے اور اگر بدن پر کہیں زخم ہو جاتا ہے تو وہ مدت تک اچھا نہیں ہوتا۔

حیاتین الف کن چیزوں میں پایا جاتا ہے؟

یہ حیاتین چربیوں میں کافی مقدار میں پایا جاتا ہے۔ مچھلی کے تیل (کاڈ لور آئل) میں یہ سب سے زیادہ مقدار میں ملتا ہے۔ اس کے علاوہ دودھ، ملائی، مکھن، انڈے کی زردی اور پنیر میں بھی موجود ہوتا ہے۔ نباتات کے سبز پتوں، سبز ترکاریوں مثلاً گاجر، مولی، کیلا، اناس، ٹماٹر اور بعض قسم کے بیجوں میں بھی پایا جاتا ہے۔ لیکن نباتی تیلوں جیسے سرسوں، تل اور مونگ پھلی وغیرہ کے تیلوں میں یہ حیاتین نہیں ہوتا۔ آم میں یہ حیاتین زیادہ مقدار میں ملتا ہے لیکن کیلے میں بہت کم ہوتا ہے۔

حیاتین ب (وٹامن بی)، یہ حیاتین بھی تن درستی بنائے رکھنے کے لیے بہت ضروری ہیں۔ اگر بچے کی غذا ان حیاتین سے خالی ہو تو اس کی بڑھوتری میں خلل پڑ جاتا ہے۔ دوسری عمر کے آدمی ان حیاتین کے نہ ملنے سے ایک خاص مرض میں مبتلا ہو جاتے ہیں جو مرض "بیری بیری" کے نام سے مشہور ہے۔ اس کے علاوہ حیاتین ب کی کمی

سے انسان کا وزن بھی کم ہو جاتا ہے، عام جسمانی کمزوری پیدا ہو جاتی ہے، جلد کے تغذیہ میں خرابی آجاتی ہے اور عضلات کمزور ہو جاتے ہیں۔ حیاتین ب کی یہ خصوصیت ہے کہ یہ پانی میں حل ہو جاتے ہیں اور تیز حرارت پر ضائع ہو جاتے ہیں۔

حیاتین ب کن چیزوں میں پایا جاتا ہے؟

یہ حیاتین زیادہ تر بیجوں اور غلوں میں پائے جاتے ہیں۔ چاولوں میں ان کی خاصی مقدار ہوتی ہے۔ انڈوں، سبز ترکاریوں، آلوؤں، گوشت اور دودھ میں بھی پائے جاتے ہیں۔ گیہوں اور مکئی وغیرہ غلوں کے چھلکوں میں بھی ملتے ہیں۔ البتہ مچھلی، جانوروں کی چربیاں اور ولایتی غذائیں جو یورپ سے ڈبوں میں بند ہو کر آتی ہیں۔ ان حیاتین سے خالی ہوتی ہیں، پالش کیے ہوئے چاول یعنی ایسے چاول جن کی صفائی میں اتنی زیادتی کی جائے کہ اُن کا بالائی پرت بھی اُتر جائے اُن میں بھی یہ حیاتین نہیں ہوتے۔

حیاتین ج (وٹامن سی) اگر انسان کی غذا میں اس قسم کے حیاتین مدت دراز تک شامل نہ ہوں تو وہ مرض سکربوط میں مبتلا ہو جاتا ہے، جس میں خون خراب ہو جاتا ہے۔ جلد کے نیچے مختلف مقامات پر اور عضلات اور اندرونی اعضا میں جریان خون ہونے لگتے ہیں، مسوڑھے سوج جاتے اور پلپلے ہو جاتے ہیں، ان سے پیپ اور خون بہنے لگتا ہے، دل کمزور ہو جاتا ہے۔ یہ مرض زیادہ تر ان لوگوں کو ہوتا ہے جو اُن غذاؤں کو زیادہ استعمال کرتے ہیں جو ڈبوں میں بند ہو کر آتی ہیں اور حیاتین ج سے خالی ہوتی ہیں۔ جو بچے ڈبے کے دودھ سے پرورش پاتے ہیں اور وہ تازہ دودھ اور تازہ پھلوں سے محروم رہتے ہیں، ان کو بھی یہ مرض ہو جاتا ہے۔

حیاتین ج کی یہ خصوصیت ہے کہ اگر یہ کسی چیز میں موجود ہوتا ہے تو اس کو آگ پر پکانے سے ضائع ہو جاتا ہے۔

حیاتین ج کن چیزوں میں پایا جاتا ہے؟

یہ حیاتین زیادہ تر سبز ترکاریوں اور ساگ پات میں پایا جاتا ہے مثلاً کاہو، کرم کلہ، گوبھی، مولی، شلغم اور ٹماٹر میں یہ حیاتین موجود ہوتا ہے۔ تھوڑی مقدار میں آلو، گاجر، لوبیا اور چقندر میں بھی ملتا ہے۔ بعض جانوروں کے گوشت، دودھ اور غلوں میں بھی ہوتا ہے۔ لیکن آم، لیموں، نارنگی، مالٹا اور سنترے میں یہ کثرت کے ساتھ موجود ہوتا ہے۔ تجربہ کرنے پر لیموں یا سنترے کے ست میں بھی یہ حیاتین ملا ہے۔

دودھ میں حیاتین ج بہت کم ہوتا ہے اور وہ بھی دودھ کو اُبالنے سے ضائع ہو جاتا ہے، البتہ اگر دودھ

جوش دینے پر پھٹ جائے تو اس میں اس حیاتین کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔

حیاتین د (وٹامن ڈی) یہ حیاتین الف کے مانند ہوتا ہے۔ بچوں کی بڑھوتری میں کام آتا ہے اور اس کی کمی سے مرض کساح (رکیٹس) پیدا ہو جاتا ہے، جس میں بچے کی ہڈیاں نرم پڑ جاتی ہیں اور اس کی بڑھوتری رُک جاتی ہے۔ حاملہ عورتوں میں بھی اس کی کمی سے اسی قسم کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے چناں چہ اُن کی ہڈیاں خصوصاً پیڑو کی ہڈی نرم ہو جاتی ہے۔

حیاتین "د" کن چیزوں میں پایا جاتا ہے؟

یہ حیاتین قدرتی غذاؤں میں کثرت سے پایا جاتا ہے۔ چناں چہ دودھ، گھی، مکھن اور انڈوں میں یہ حیاتین موجود ہوتا ہے۔ مچھلی کے تیل (کاڈ لور آئل) میں سب سے زیادہ مقدار میں ملتا ہے، نباتی تیلوں میں بھی ہوتا ہے، لیکن بہت تھوڑی مقدار میں۔

حیاتین ہ (وٹامن۔ ای) اگر مرد و عورت کی غذا اس قسم کے حیاتین سے خالی ہو تو اس سے تولید و تناسل کی استعداد جاتی رہتی ہے وہ اولاد سے محروم رہتے ہیں، اوّل تو حمل ہی قرار نہیں پاتا، لیکن اگر حمل قرار پاتا بھی ہے تو وہ گر جاتا ہے، اگر بار بار حمل گرنے کی عادی عورتوں کو یہ حیاتین استعمال کرایا جائے تو ان کا اسقاط رُک جاتا اور وہ صاحب اولاد ہو سکتی ہیں۔

حیاتین "ہ" کن چیزوں میں پایا جاتا ہے؟

یہ حیاتین زیادہ تر غلوں اور بیجوں کے چھلکوں میں ہوتا ہے۔ گیہوں کے چھلکے میں ان کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ مکھن، انڈے کی زردی، کلیجی، روغن زیتون، مغز بنولہ اور چنے کی دال میں بھی یہ پایا جاتا ہے، لیکن دودھ اس وٹامن سے خالی ہوتا ہے۔

حیاتین کی مقدار

مختلف حیوانی اور نباتی غذاؤں میں

نیچے کے نقشے میں جس خانہ کے اندر یہ ایک نشان × لگایا گیا ہے وہ اس بات کی علامت ہے کہ اس

قسم کے حیاتین تھوڑی مقدار میں پائے جاتے ہیں۔

دو نشان × × حیاتین کے زیادہ مقدار میں پائے جانے کی علامت ہیں۔

تین نشان × × × جس خانے میں ہیں وہ اس بات کو ظاہر کرتے ہیں کہ اس چیز میں اس قسم کے حیاتین کثرت سے ملتے ہیں۔

"ن" جس خانے میں ہے وہ ان حیاتین کے نہ ہونے کی علامت ہے اور

"ب ک" اس بات کی علامت ہے کہ یہ حیاتین بہت کم مقدار میں ہوتے ہیں۔

.... ان نقطوں کا مطلب یہ ہے کہ ابھی تک یہ حیاتین دریافت نہیں ہوئے۔

حیوانی و نباتی غذائیں	حیاتین				
	الف	ب	ج	د	ہ
عورت کا دودھ	× تا × ×	×	×	....	....
گائے کا دودھ	× × ×	× ×	×	×	×
بالائی	× × ×	× ×	....	....	....
پنیر	× ×	ب ک	....	....	....
چھاچھ	×	×	×	....	....
مکھن نکالا ہوا دودھ	×	×	×	....	....
دہی	× ×	×	×	....	....
بکری کا دودھ	× × ×	×	×	×	....
بھینس کا دودھ	× × ×	×	×	×	....
بکرے کا گوشت	ن	×	ب ک	ن	....
کلیجی	× × ×	× × ×	×	×	....

غذائیں	حیاتین				
	الف	ب	ج	د	ہ
دماغ (بھیجا)	....	× ×	....	....	....
گردے	× ×	× ×	....	....	....
انڈے کی زردی	× ×	× × ×	....	× ×	× ×
مچھلی روہو	× ×	....	....	× ×	....
مچھلی (عام)	....	× ×	....	....	....
مچھلی چربی دار	× × ×	×	....	....	....
مچھلی کا تیل	× × ×	ب ک	....	× × ×	....
مکھن اور گھی	× × ×	....	....	×	× ×
مصنوعی گھی	ن تا ×	ن	ن	....	....
تیل ناریل کا	×	ن	ن	ب ک	....
تیل تلوں کا	ب ک	ن	ن	ن	....
تیل السی کا	ب ک	ن	ن	ن	....
تیل مونگ پھلی کا	ب ک	ن	ن	ب ک	....
تیل بنولے کا	ب ک	ن	ن	....	....
شکر سفید	ن	ن	ن	....	....
شکر سرخ	ن	ن	ن	....	....
گڑ	ن	ب ک	ن	....	....
شہد	ب ک	ب ک	ن	....	....
گنا	....	×	×	....	....

غذائیں	حیاتین				
	الف	ب	ج	د	ہ
گیہوں کا آٹا	×	× ×	×	....	....
چاول	ب ک	×	ن	....	....
سیلا چاول	ن	ب ک	ن	....	....
راگی غلہ	×تا × ×	× ×	ن	....	....
باجرہ	×	× ×	ن	....	....
جوار	×	× ×	ن	....	....
مکئی پیلی	× ×	× ×	ن	....	× × ×
سوجی یا روا	×	× × ×	ن	....	....
سیم کی چوڑی پھلیاں	×	× × ×	× × ×	....	....
دالیں	×	× ×	ن	....	....
چنا	×	× ×	ن	....	....
مغز بادام	ب ک	× ×	ن	....	....
مغز نارجیل	×	× ×	ن	....	....
مونگ پھلی	ب ک	× ×	ن	....	....
مغز اخروٹ	ب ک	× × ×	ن	....	....
آلو	ب ک	×	×تا × ×	....	....
چقندر	ب ک	×	×	....	....
پیاز	ب ک	× ×	× ×	....	....
گاجر	×تا × ×	× ×	×تا × ×	....	....

غذائیں	حیاتین				
	الف	ب	ج	د	ہ
مولی	ب ک	×	×	....	....
شلجم	ب ک	× ×	×	....	....
بندگوبھی	× × ×	× ×	× × ×	....	....
کاہو	× . ×	× × ×	× ×	....	....
پالک	× × ×	× × ×	× ×	....	....
پھول گوبھی	×	×	×	....	....
ٹماٹر	× ×	× × ×	× × ×	....	....
کدو	....	×	×	....	....
بینگن	....	×	×	....	....
بھنڈی	....	×	×	....	....
گانٹھ گوبھی	ب ک	×	×	....	....
سیب	....	×	×	....	....
کیلا	× تا × ×	×	× ×	ب ک	× ×
انگور	×	×	× × ×	....	....
لیموں	....	×	× × ×	....	....
سنترہ	×	×	× × ×	....	....
ناشپاتی	....	×	×	....	....
انار	....	×	×	....	....

غذائیں	حیاتین				
	الف	ب	ج	د	ہ
آڑو	....	×	×	....	....
انناس	....	....	×	....	....
تربوز	....	....	×	....	....
ارنڈ خربوزہ	×	×	× ×	....	....
لیچی	....	×	× ×	....	....
آم	×	....	× ×	....	....
امرود	....	×	×	....	....
خوبانی	....	....	ن	....	....
کشمش	....	ن	ن	....	....
کھجور	....	×	ن	....	....
انجیر	....	×	ن	....	....
آلو بخارا	....	×	ن	....	....
منقا	....	×	ن	....	....
مغز بادام	ب ک	× × ×	....	....	....
کاجو	× ×	× ×	....	....	....
ناریل	ب ک	×	....	....	....
مونگ پھلی	×	× × ×	....	....	....
پستہ	× ×	....	....	....	....
اخروٹ	ب ک	× ×	....	....	....

مختلف غذائیں کتنی دیر میں ہضم ہو جاتی ہیں؟

نیچے کے نقشہ میں مختلف غذاؤں کے ہضم ہونے کی مدت لکھی گئی ہے اس سے جلد ہضم ہونے والی اور دیر میں ہضم ہونے والی غذائیں معلوم ہو سکتی ہیں۔

غذائیں	گھنٹے	منٹ	کتنی دیر میں ہضم ہوتی ہیں	گھنٹے	منٹ
روٹی گیہوں کی تازہ	۳	۳۰	پنیر	۴	۰
روٹی مکئی کی	۳	۱۵	انڈے تازہ پھینٹے ہوئے	۱	۳۰
روٹی جوار کی	۳	۱۵	انڈے نیم برشت (ادھ اُبلے انڈے)	۲	۰
روٹی باجرے کی	۳	۱۵	انڈے اُبالے ہوئے	۳	۰
ڈبل روٹی کے ٹوسٹ	۳	۰	انڈے تلے ہوئے	۳	۳۰
پراٹھا، پوری، کچوری	۴	۳۰	بکری کا گوشت بھونا ہوا	۳	۱۵
چاول اُبالے ہوئے	۲	۰	بکری کے گوشت کا شوربا	۲	۰
پلاؤ، بریانی	۳	۰	چوزہ بھونا ہوا	۳	۰
ساگودانہ	۱	۴۵	چوزے کا شوربا	۲	۰
اراروٹ	۱	۴۵	قاز بھونی ہوئی	۲	۳۰
دودھ اُبلا ہوا	۲	۰	مرغ پالتو بھونا ہوا	۴	۰
دودھ کچا	۲	۱۵	بطخ پالتو بھونی ہوئی	۴	۰
مکھن	۳	۰	بطخ جنگلی بھونی ہوئی	۴	۳۰
گھی	۳	۳۰	ہرن کا گوشت تلا ہوا	۴	۳۰

غذائیں	گھنٹہ	منٹ	کتنی دیر میں ہضم ہوتی ہیں	گھنٹہ	منٹ
ہرن کے گوشت کے کباب	۳	۰	گاجر، شلجم، چقندر	۳	۳۰
ہڈیوں کا گودا	۴	۱۵	باقلا، لوبیا، سیم، گوار وغیرہ کی پھلیاں	۳	۴۵
آلو بھلبھلائے ہوئے	۲	۳۰	بند گوبھی	۴	۳۰
آلو اُبالے ہوئے	۳		گانٹھ گوبھی	۳	۳۰
آلو تلے ہوئے	۴	۰	پھول گوبھی	۴	۰
سیب میٹھے بغیر پکائے	۲	۳۰	مٹر	۴	۰
سیب کھٹے سخت بغیر پکائے	۲	۵۰	گھیا (لوکی)، ٹنڈے، پرول، توری	۳	۰
انگور شیریں	۲	۱۵	اروی۔ بھنڈی	۴	۰

گرم مسالے ہمارے ملک میں مرچ، دارچینی، لونگ، دھنیا، لہسن، پیاز غذاؤں میں کثرت سے استعمال کیے جاتے ہیں، ان سے غذا خوشبودار اور چٹ پٹی ضرور بن جاتی ہے، نیز ان کے استعمال سے غذا کے ہضم ہونے میں بھی مدد ملتی ہے، لیکن مرچ جیسی تیز چرپری چیز کا زیادہ استعمال آخر کار مضر ثابت ہوتا ہے۔ ان کے کثرت استعمال سے معدے اور آنتوں میں سوزش پیدا ہو جاتی ہے، بلکہ بعض اوقات معدے اور آنتوں میں زخم تک ہو جاتے ہیں، اس لیے جہاں تک بھی ہو سکے ان کو زیادہ استعمال نہ کیا جائے۔

دیہاتوں میں عام طور پر سادہ غذائیں کھائی جاتی ہیں، جو بالکل مناسب ہیں، لیکن ان کو خوش مزہ بنانے کے لیے گرم مسالے کی چیزیں تھوڑی مقدار میں شامل کی جائیں تو کوئی حرج نہیں ہے، لہسن پیاز کے استعمال سے غذاؤں کے خوش مزہ ہونے کے علاوہ بہت سی غذاؤں کی اصلاح ہو جاتی ہے اور بدن کو مفید اجزا بھی مل جاتے ہیں۔

نمک نمک ہماری غذاؤں کا ایک نہایت ضروری جزو ہے، اس کے بغیر غذا بالکل بے مزہ ہوتی ہے۔ نمک غذا کو خوش مزہ بنانے کے علاوہ غذا کے ہضم ہونے میں مدد دیتا اور بھوک لگاتا ہے لیکن جہاں تک ہو سکے اس کو زیادہ استعمال

نہیں کرنا چاہیے، ہم روزانہ جو ترکاریاں اور پھل وغیرہ کھاتے ہیں ان میں قدرتی نمک موجود ہوتے ہیں اس لیے مزید نمک استعمال کرنے کی ضرورت بہت کم باقی رہ جاتی ہے۔

نشہ کی چیزیں

شراب، افیون، گانجا، چرس، بھنگ وغیرہ نشہ کی چیزیں کہلاتی ہیں۔ اگرچہ چائے قہوہ اور تمباکو ان جیسے نشہ آور نہیں ہیں، لیکن چوں کہ ان کے استعمال سے بھی آدمی عارضی فائدہ محسوس کرکے ان کا عادی ہو جاتا ہے اور زیادہ سے زیادہ استعمال کرکے نقصان اٹھاتا ہے، اس لیے ان کو بھی نشہ آور چیزوں میں شمار کیا جاتا ہے۔

شراب شراب کو "خانہ خراب" بھی کہا جاتا ہے، جو بالکل درست ہے، اس لیے کہ جس آدمی کو شراب کی لت لگ جاتی ہے وہ اپنے روپے پیسے اور گھر بار کو برباد کرکے کنگال بن جاتا ہے اور ساتھ ہی اپنی تندرستی کو بھی بگاڑ لیتا ہے، ایسی بری چیز سے خدا بچائے۔

خدا کا شکر ہے کہ دیہاتوں کے باشندے اس لعنت سے زیادہ تر محفوظ ہیں اور جو لوگ اس کو پیتے ہیں ان کو چاہیے کہ جس قدر بھی جلد ممکن ہو شراب نوشی سے پرہیز کریں۔

شراب کے کثرت استعمال سے دماغ و اعصاب (پٹھے) پر برا اثر پڑتا ہے، جس کی وجہ سے شرابی لوگ فالج، مالیخولیا، پاگل پن اور مرگی وغیرہ دماغی و عصبی امراض میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ ان کے دل کی حالت خراب ہو جاتی ہے، وہ زور زور سے دھڑکنے لگتا ہے، بعض شرابیوں کا دل چلتے چلتے اچانک رک جاتا ہے اور وہ فوراً مر جاتے ہیں۔ شراب کے کثرت استعمال سے معدہ اور جگر بھی خراب ہو جاتے ہیں، بدہضمی رہنے لگتی ہے، دست آنے لگتے ہیں اور ورم جگر اور جلندر کی شکایت ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ شرابی ماں باپ سے جو اولاد پیدا ہوتی ہے وہ کمزور ہوتی ہے اور عموماً دماغ اور سینے کی بیماریوں میں مبتلا رہتی ہے۔

شراب پینے سے آدمی عارضی طور پر خوشی اور طاقت محسوس کرتا ہے، لیکن جب اس کا نشہ اتر جاتا ہے تو طبیعت سست اور مغموم ہو جاتی ہے، جسم کی حرارت گھٹ جاتی ہے اور جسم میں سردی کا مقابلہ کرنے کی طاقت نہیں رہتی۔

بعض لوگ سردی سے محفوظ رہنے کے لیے شراب پیتے اور دوسروں کو اس کے پینے کا مشورہ دیتے ہیں لیکن ان کا یہ مشورہ محض نادانی کی وجہ سے ہے، اس لیے کہ شراب پینے سے عارضی طور پر بے شک بدن میں گرمی پیدا ہو کر

سردی کا احساس نہیں ہوتا، لیکن اس کا نشہ اُترنے کے بعد جو سردی لگتی ہے وہ برداشت سے باہر ہوتی ہے اور شرابی کو نمونیا جیسی بیماریاں ہو جاتی ہیں۔

بعض لوگ کہا کرتے ہیں کہ اگر تھوڑی مقدار میں شراب پی جائے تو اس سے کوئی نقصان نہیں پہنچتا، بلکہ فائدہ ہی حاصل ہوتا ہے۔ لیکن یہ واضح رہے کہ شراب ایسی چیز ہے کہ جس کے مُنھ کو اس کا چسکا لگ جاتا ہے، پھر اس کا چھوٹنا ناممکن ہو جاتا ہے۔ اگر آج تھوڑی پیتا ہے تو اگلے روز اس سے زیادہ پینے کی خواہش کرتا ہے۔ وہ اپنی طبیعت پر قابو نہیں رکھ سکتا، اس لیے اس کو مُنھ نہ لگانا ہی بہتر ہے۔ اس کی بُرائیوں کی وجہ سے ہی تمام مذاہب میں اس کو بُرا بتایا گیا ہے اور حکومت بھی اس پر روک لگا رہی ہے۔

تاڑی ایک سیال ہے جو کھجور کے درختوں سے نکلتی ہے۔ یہ نشہ آور ہوتی ہے اور شراب کی طرح پی جاتی ہے۔ دیہات میں اس کے پینے کا رواج پایا جاتا ہے۔ اُن کے نقصانات بھی وہی ہیں جو اوپر بیان ہو چکے ہیں۔ البتہ اگر ان کو درخت سے نکلتے ہی تازہ بہ تازہ پیا جائے تو یہ چیزیں فائدہ پہنچاتی ہیں۔ چناں چہ ان کے استعمال سے عام جسمانی کمزوری دور ہو جاتی ہے، بدن موٹا ہو جاتا ہے، پیشاب کُھل کر آتا ہے اور قبض بھی دور ہو جاتا ہے، بُھوک خوب لگتی ہے۔



بھنگ، چرس، گانجہ اور افیون جیسی نشہ کی چیزیں شراب اور تاڑی سے بھی زیادہ بُری ہیں، اس لیے کہ شراب اور تاڑی سے جسم کو کچھ غذائیت اور تقویت حاصل ہوتی ہے، لیکن یہ چیزیں تو سب کی سب نہایت زہریلی اور خشک ہوتی ہیں، ان کی وجہ سے دماغ و اعصاب میں خشکی بڑھ جاتی ہے، نیند موقوف ہو جاتی ہے، قبض رہنے لگتا ہے، بدہضمی رہنے لگتی ہے، بینائی کمزور ہو جاتی ہے اور ان کے پینے والے بہت سے

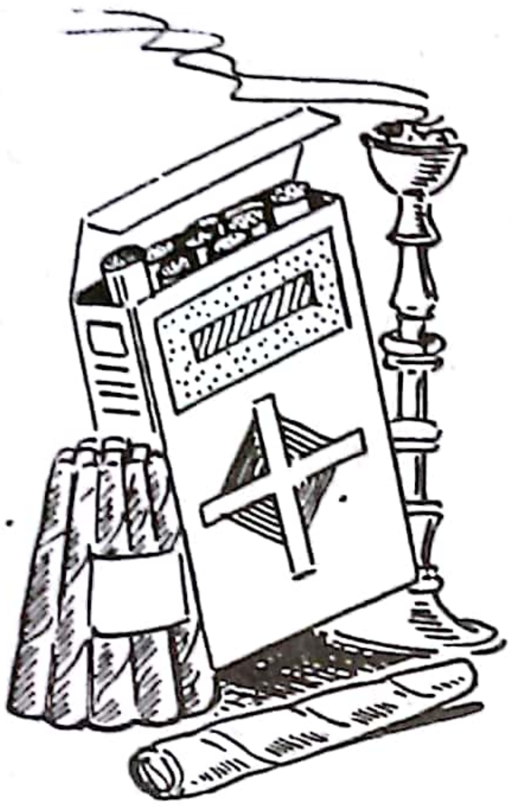
آدمی پاگل بھی ہو جاتے ہیں۔



تمباکو تمباکو دیہاتی رہن سہن کا جزو بنا ہوا ہے جب کسی کے ہاں مہمان آتا ہے تو سب سے پہلے اس کے سامنے تمباکو نوشی کے لیے حُقّہ پیش کیا جاتا ہے۔ تقریبات میں حُقّہ پیش پیش ہوتا ہے، تھکا ماندہ کسان اور مزدور

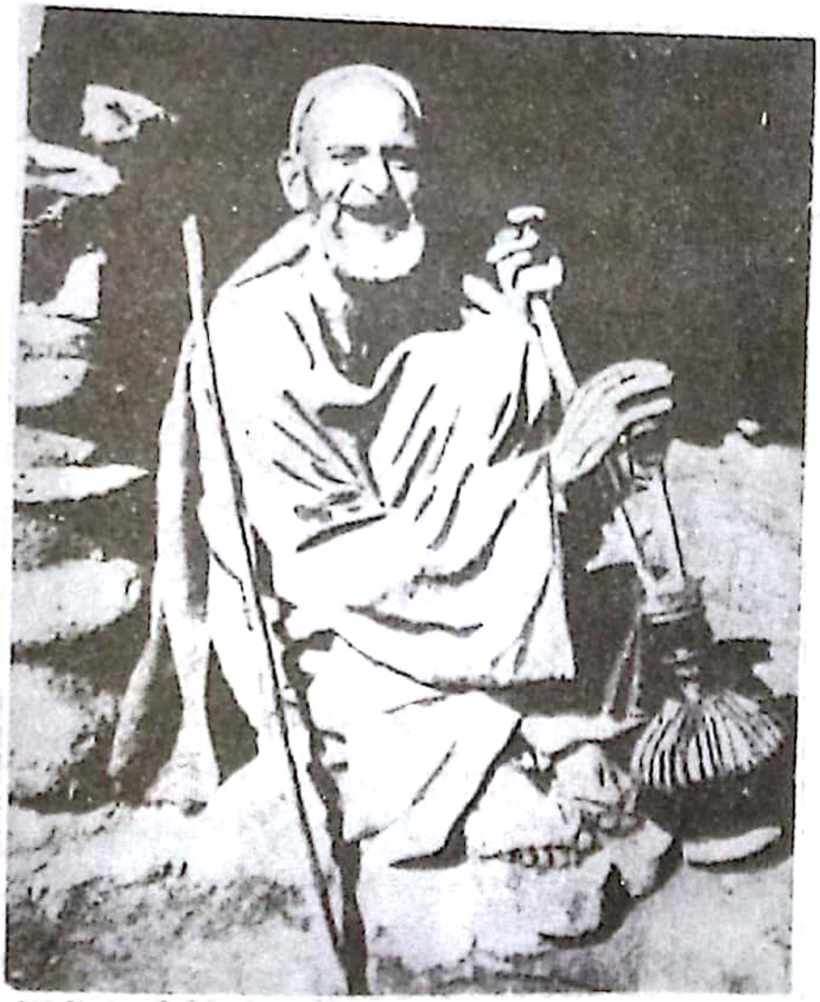


اپنی تھکن دور کرنا چاہتا ہے تو وہ حقے کا آسرا لیتا ہے، غرض یہ کہ تمباکو کا استعمال دیہاتوں میں اتنا زیادہ ہے کہ اس کا چھوڑنا محال ہے۔ تاہم یہ بتا دینا ضروری ہے کہ تمباکو ایک سخت زہریلی چیز ہے، اس سے جو زہر نکالا گیا ہے وہ "نکوٹین" کہلاتا ہے اور یہ اس قدر قوی زہر ہے کہ اس کا ایک دو قطرہ کتے یا بلی کو مارنے کے لیے کافی ہے۔ تمباکو پینے والے اس کے عادی ہونے کی وجہ سے اس کے نقصانات کو نہیں سمجھتے، ورنہ درحقیقت اس کا زہر اندر ہی اندر اپنا کام کرتا رہتا ہے اور انسان کے دل دماغ پر خراب اثر ڈالتا ہے۔ جب کوئی شخص پہلے پہل تمباکو پیتا ہے اس کا سر چکرانے لگتا ہے، دل دھڑکنے لگتا ہے، متلی ہونے لگتی ہے، یہی اس کی زہریلی علامتیں ہیں جو اس زہر کے خون میں پہنچنے سے پیدا ہوتی ہیں۔ جب آدمی اس کو عرصہ تک استعمال کرتا رہتا ہے تو اس کا دل دھڑکنے لگتا ہے، بینائی کمزور ہو جاتی ہے اور ان کے علاوہ اور بھی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ تمباکو پینے والے کی عمر گھٹ جاتی ہے۔ اگر بچے تمباکو پئیں تو ان کی بڑھوتری میں خلل پڑ جاتا ہے۔ بعض لوگ سگرٹ اور بیڑی پیتے ہیں، بعض لوگ تمباکو پان میں ڈال کر کھاتے ہیں یا اس کی نسوار بنا کر سونگھتے ہیں۔



تمباکو استعمال کرنے کے یہ سب طریقے حقہ کی تمباکو نوشی سے زیادہ بُرے ہیں۔ حقہ پینے کی صورت میں تمباکو کا بہت سا زہر حقہ کی نے اور حقہ کے پانی میں رہ جاتا ہے، اس لیے وہ اس قدر نقصان نہیں پہنچاتا، جس قدر سگرٹ بیڑی پینے یا تمباکو کھانے اور سونگھنے سے پہنچاتا ہے۔ اگر حقہ کھانا کھانے کے بعد پیا جائے تو اس کا نقصان کم ہو جاتا ہے، خالی پیٹ حقہ پینا زیادہ مُضر ہے۔

چائے اور قہوہ شراب، بھنگ وغیرہ کے مانند چائے اور قہوہ نشہ لانے والی چیزیں تو نہیں ہیں، لیکن ان میں ایک



خاص بات یہ ہے کہ جب کوئی آدمی دوسروں کی دیکھا دیکھی بار بار پیتا ہے تو ان کا عادی ضرور ہو جاتا ہے۔ قہوہ بھی چائے کی طرح پیا جاتا ہے۔ دیہات کے لوگ ان سے بہت کم واقف ہیں، لیکن شہروں میں آمد و رفت ہونے کی وجہ سے بعض دیہاتی بھی چائے پینے لگے ہیں۔

چائے پینے سے بے شک بدن میں گرمی پیدا ہوتی ہے، تھکن دور ہو کر جسم میں چستی و چالاکی اور دماغ میں فرحت محسوس ہونے لگتی ہے، پسینہ اور پیشاب کھل کر آتا ہے، سردی لگ رہی ہو تو جسم گرم ہو جاتا ہے، خراب آب و ہوا کے

ضرر سے حفاظت ہوتی ہے، لیکن جب اس کو بار بار عرصہ تک بکثرت پیا جاتا ہے تو بدن میں خشکی پیدا ہوجاتی ہے، قبض رہنے لگتا ہے، ہضم بگڑ جاتا ہے، نیند کم ہوجاتی ہے، دل کی دھڑکن بڑھ جاتی ہے، پیشاب بار بار آنے لگتا ہے، ہاتھ پاؤں کانپنے لگتے ہیں اس لیے اس کی عادت ڈالنا ہرگز مناسب نہیں ہے، البتہ اگر سردی اور تھکن کو دور کرنے کے لیے کبھی کبھی پیا جائے تو کوئی حرج نہیں ہے۔

رفع حاجت

رفع حاجت سے ہماری مراد پاخانہ، پیشاب کی حاجتوں کا رفع کرنا ہے جس وقت بھی رفع حاجت کی ضرورت پیش آئے اس میں دیر نہیں کرنی چاہیے۔ بعض آدمی کام کاج میں مصروف رہنے کی وجہ سے ان حاجتوں کے رفع کرنے میں دیر کردیتے ہیں، خصوصاً عورتیں بعض اوقات شرم وحیا کی وجہ سے وقت پر ان کو رفع نہیں کرسکتیں، ایسا کرنے سے تن درستی خراب ہوجاتی ہے، پاخانہ پیشاب فضلے اور بالکل ناکارہ چیزیں ہیں، اس لیے ان سے خراب ہوا پیدا ہوکر اور ان کا زہر خون میں مل کر آدمی کو طرح طرح کی بیماریوں میں مبتلا کردیتا ہے۔ چناں چہ ان حاجتوں کے روکنے کا سب سے پہلا اثر تو یہ ہوتا ہے کہ درد سر ہونے لگتا ہے، طبیعت سست ہوجاتی ہے اور کام کاج کرنے کو دل نہیں چاہتا۔ پاخانے کی حاجت بار بار روکنے سے آنتیں کمزور ہوجاتی ہیں اور مستقل طور پر قبض رہنے لگتا ہے۔ اسی طرح پیشاب کی حاجت کو روکنے سے مثانہ کمزور ہوجاتا ہے اور یہاں تک نوبت پہنچ جاتی ہے کہ اس میں پیشاب کو روک رکھنے کی طاقت ہی نہیں رہتی، اس لیے پیشاب قطرہ قطرہ ٹپکنے لگتا ہے۔

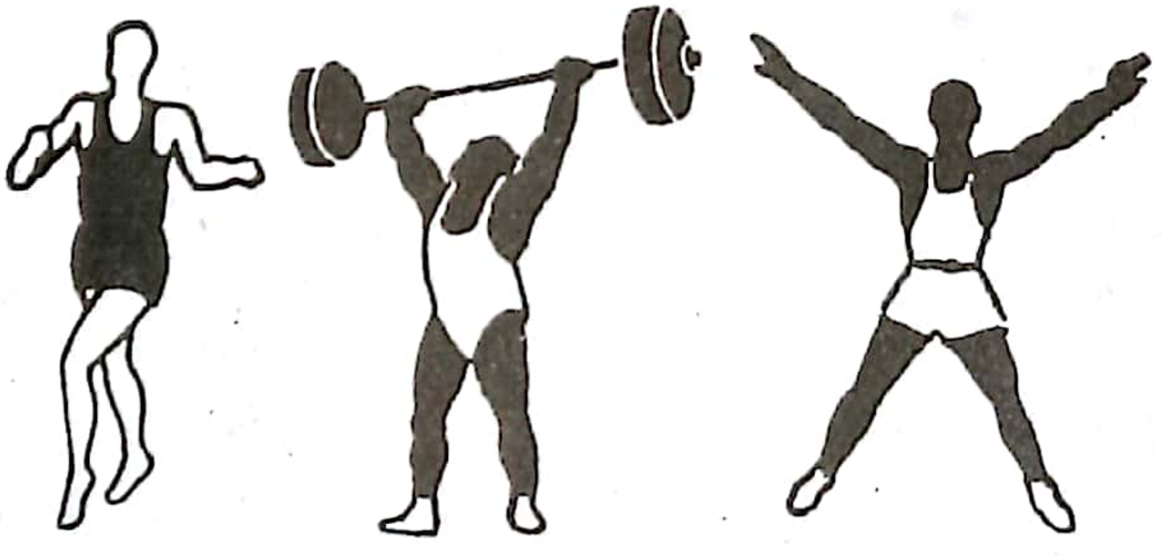
جس طرح پیشاب پاخانے کی حاجتوں کو روکنے سے تن درستی کو نقصان پہنچتا ہے، اسی طرح آنتوں میں پیدا ہونے والی ہوا کو نکلنے سے روکنا مضر ہے، اس کا سب سے پہلا اثر دماغ پر پیدا ہوتا ہے، چناں سر میں درد ہونے لگتا ہے، اس کے علاوہ اور بھی شکایتیں پیدا ہوجاتی ہیں۔ البتہ دوسرے آدمیوں کی موجودگی میں آنتوں سے ریاح خارج کرنا اخلاق کے خلاف سمجھا جاتا ہے، اگر ایسا موقع ہو تو اس جگہ سے اٹھ کر ریاح کو خارج کردینا ہی بہتر ہے۔

ورزش (کسرت)

تن درستی کو قائم رکھنے کے لیے ہر شخص کو مناسب ورزش کی ضرورت ہے، ورزش کرنے سے اعضاء بدن

میں چستی اور پھرتی پیدا ہوتی اور طبیعت خوش و خرّم رہتی ہے، بھوک خوب لگتی ہے اگر قبض ہوتا ہے تو وہ رفع ہو جاتا ہے، نیند اچھی آتی ہے۔ لیکن جو لوگ ورزش نہیں کرتے ان کے اعضا سُست اور ڈھیلے پڑ جاتے ہیں، طبیعت خوش نہیں رہتی، کام کاج کرنے کو دل نہیں چاہتا، بھوک کم لگتی ہے، جو کچھ کھایا جاتا ہے وہ اچھی طرح ہضم نہیں ہوتا، قبض رہنے لگتا ہے اور بواسیر ہو جاتی ہے۔

دیہاتیوں کا وہ طبقہ جو کھلی میدانی ہوا میں محنت و مشقت کے کام کرتا ہے، اس کے لیے اس کا کام ہی اس کی ورزش ہے۔ لیکن جو لوگ اپنی گھریلو دستکاریوں میں مصروف رہتے ہیں ان کے لیے ورزش بہت ضروری چیز ہے۔ وہ اپنے مکان کے صحن میں یا کسی دوسری کھلی جگہ پر روزانہ ورزش کیا کریں یہ ان کو تندرست رکھنے میں مدد دیگی۔



ورزش کے لیے رفع حاجت کے بعد صبح کا وقت سب سے بہتر ہے۔ جو لوگ کسی وجہ سے صبح کو ورزش نہ کر سکیں، وہ شام کو ورزش کر سکتے ہیں، پیٹ خالی ہو یا بھرا ہوا دونوں حالتوں میں ورزش کرنا مناسب نہیں ہے، صبح کو تھوڑا سا دودھ پینے کے آدھ گھنٹے بعد ورزش کرنا چاہیے۔

ورزش ہمیشہ وقت مقررہ پر کی جائے اور صرف اس قدر کی جائے کہ تھکن پیدا نہ ہو۔ اگر جسم سے زیادہ پسینہ نکلنے لگے، دم پھول جائے، آنکھوں تلے اندھیرا چھا جائے اور جسم تھک کر چکنا چور ہو جائے تو سمجھ لینا چاہیے کہ ورزش ضرورت سے زیادہ کی گئی ہے۔ ایسی ورزش سے فائدے کے بجائے نقصان پہنچنے کا اندیشہ ہے اس لیے ورزش میں اعتدال کا خیال رکھنا چاہیے۔ جو ورزش اعتدال سے کی جاتی ہے، اس میں ورزش کے آدھ گھنٹے

بعد جسم میں سکون پیدا ہوجاتا ہے اور تھکن دور ہوجاتی ہے۔

جب کوئی شخص پہلے پہل ورزش کرے تو اس کو پانچ سات منٹ سے زیادہ ورزش نہیں کرنی چاہیے۔ روزانہ آہستہ آہستہ ورزش کی مدت بڑھاتے ہوئے آدھ گھنٹے تک پہنچا دیں۔



دیہاتیوں کے لیے ڈنڑ، بیٹھک لگانا، مگدر ہلانا، پٹا کھیلنا، کودنا پھاندنا، بھاگنا دوڑنا، کشتی لڑنا، تیرنا، گیند بلا اور کبڈی کھیلنا مناسب ورزشیں ہیں، ان میں سے کوئی ایک یا چند ورزشیں وہ اپنے حالات کے مطابق اختیار کرسکتے ہیں۔ ورزش کے بعد جسم کی مالش بھی مناسب ہے۔ اس سے تھکے ہوئے جسم کی تھکن دور ہوجاتی ہے۔

بوڑھے اور کمزور لوگوں کے لیے مذکورہ بالا ورزشیں مناسب نہیں ہیں، ان کے لیے جسم کی مالش اور صبح و شام سرسبز کھیتوں کی سیر و تفریح اچھی ورزش ہے۔ جن لوگوں کو درد سر رہتا ہو یا بینائی کمزور ہو، ان کے لیے ڈنڑ بیٹھک کی ورزشیں ٹھیک نہیں ہیں۔

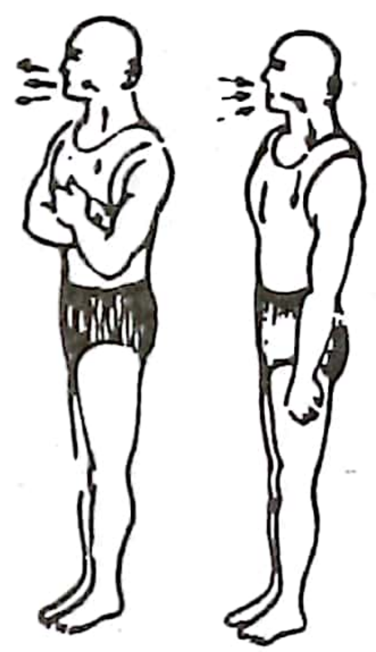


گرمیوں میں ورزش کم کردی جائے، لیکن سردیوں میں ورزش خوب کی جائے۔

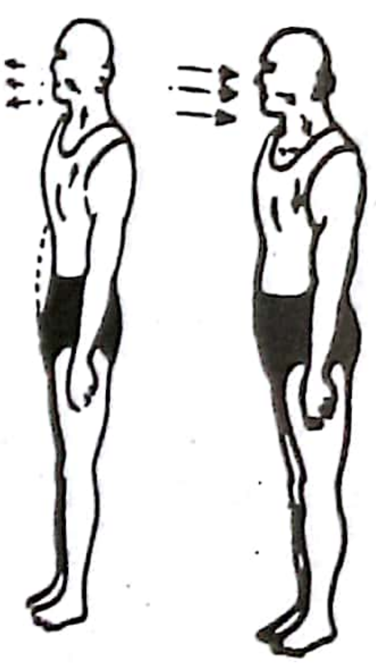
ہمارے ملک میں سل و دق کی بیماری بہت پھیلی ہوئی ہے۔ اس سے نہ شہری بچے

ہوئے ہیں اور نہ دیہاتی۔ یہ بیماری عموماً ہوا کی خرابی اور جسمانی کمزوری سے پیدا ہوتی ہے اور جسمانی کمزوریوں میں سے پھیپھڑوں کی کمزوریوں کو اس بیماری کے پیدا کرنے میں بہت دخل ہے۔ اس لیے اگر دیہات کے رہنے والے پاک وصاف ہوا میں سانس لیتے ہوئے اور سادہ مقوی غذائیں کھاتے ہوئے اپنے پھیپھڑوں کو طاقت پہنچاتے رہیں تو ان کو یہ بیماری نہیں ہو سکتی، پھیپھڑوں کو طاقت دینے کے لیے مندرجہ ذیل طریقہ سے ورزش کی جاتی ہے۔

پہلا طریقہ: سیدھے کھڑے ہو کر منہ بند کر کے آہستہ آہستہ ناک کے ذریعہ اس طرح سانس لیں کہ ہوا پھیپھڑوں میں ان کے آخری حصے تک پہنچ جائے اور پیٹ آگے کی طرف نکل آئے، جتنی دیر تک آسانی سے سانس کو اندر روکا جا سکے روکے رہیں۔ اس کے بعد آہستہ آہستہ منہ کے راستے اندر کی ہوا کو نکال دیں، یہاں تک کہ پیٹ پچک جائے، سانس کی ہوا کو باہر نکالتے وقت اگر پیٹ کو آہستہ سے دبائیں تو بہتر ہے تاکہ دبانے سے پھیپھڑوں کی

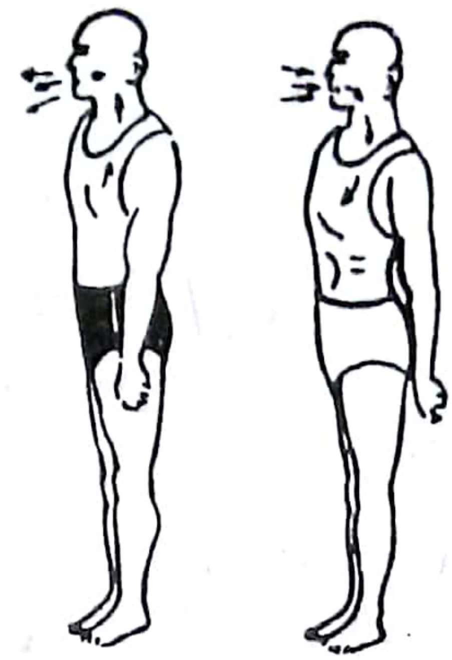


ہوا بالکل باہر نکل جائے، چند روز تک اسی طریقہ سے مشق کریں۔



دوسرا طریقہ: جب اوپر والے طریقہ سے ورزش کرنے کی مشق ہو جائے تو دوسرے طریقہ سے ورزش کریں۔ سیدھے کھڑے ہو کر منہ بند کر کے آہستہ آہستہ ناک کے ذریعہ اندر سانس کھینچیں اور سینہ کو پھلائیں اور تھوڑی دیر سانس کو اندر روکنے کے بعد باہر نکال دیں۔ سانس کو نکالتے وقت سینہ کو ہاتھ سے آہستہ سے دبائیں، تاکہ تمام ہوا آسانی سے باہر نکل جائے، چند روز تک اس طریقہ سے ورزش کی مشق کریں۔

تیسرا طریقہ: جب اوپر کے طریقے سے ورزش کرنے کی مشق ہو جائے تو ورزش کا تیسرا طریقہ اس طرح



شروع کریں کہ سیدھے کھڑے ہوکر اوپر کے دھڑ کو آگے کی طرف جھکا دیں، اس طرح کہ سینہ والا حصہ آگے نکل آئے لیکن گردن تقریباً سیدھی رہے، یہ وضع اختیار کرنے کے بعد منہ کو بند کرکے ناک کے راستے آہستہ آہستہ سانس لیں، اس طرح سانس لینے سے ہوا پھیپھڑوں کے اوپر کے حصے میں داخل ہوگی اس کو تھوڑی دیر روکے رکھنے کے بعد آہستہ آہستہ باہر نکال دیں۔

چوتھا طریقہ: جب ان تینوں طریقوں کی مشق ہوجائے تو تینوں ورزشیں یکے بعد دیگرے ملا کر یں یعنی پہلے سیدھے کھڑے ہوکر منہ بند کرکے ناک کے راستے سانس لیں تاکہ ہوا پھیپھڑوں میں ان کے پیندے تک پہنچ جائے، اس کے بعد اس ہوا کو نکالے بغیر اس ہوا کو پھیپھڑوں کے درمیانی حصے میں لے آئیں، بعد میں سینہ کو آگے کی طرف جھکا کر ہوا کو پھیپھڑوں کے اوپر کے حصے میں پہنچائیں اور پھر تھوڑی دیر ہوا کو اندر روکے رہنے کے بعد آہستہ سے باہر نکال دیں۔



اس ورزش کے پہلے طریقہ سے پھیپھڑوں کے نیچے کے حصے کی ورزش ہوتی ہے۔ دوسرے طریقہ سے درمیانی حصے کی، تیسرے طریقہ سے بالائی حصے کی اور جب ایک ساتھ تینوں ورزشیں کی جاتی ہیں تو پورے پھیپھڑوں کی ورزش ہوجاتی ہے، جس سے پھیپھڑوں کی ساخت پورے طور پر کھلتی اور اس کے ہر ایک خلیے (سیل) میں آکسیجن پہنچ کر ان کی طاقت کو بحال کرتی اور سل ودق جیسی بیماریوں میں مبتلا ہونے کی استعداد کو کم کر دیتی ہے۔ یہ ورزش ہر شخص اپنی حالت کے مطابق دن میں روزانہ کئی بار کرسکتا ہے۔

نیند

جاگنے کی حالت میں انسان کوئی نہ کوئی کام ضرور کرتا رہتا ہے۔ اگر وہ کوئی جسمانی محنت ومشقت نہ کرے تو

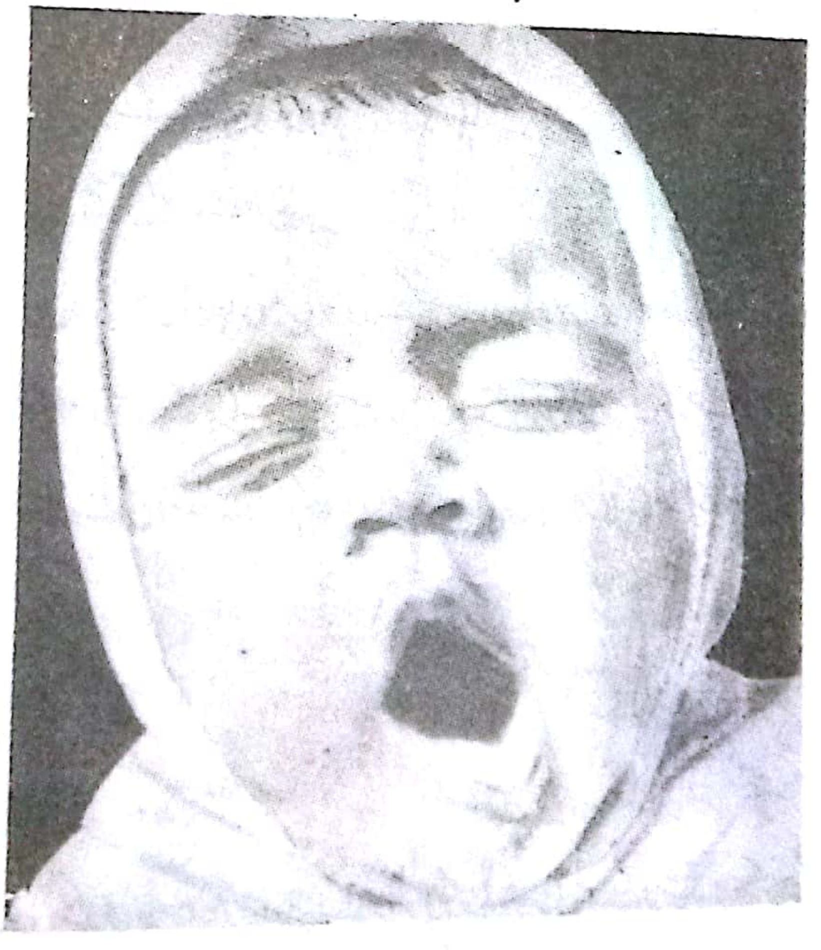
دماغی کام کرتا ہے۔ ہر حالت میں اس کے جسم کا کچھ نہ کچھ حصّہ تحلیل ہوتا اور اس میں تھکن پیدا ہوتی ہے۔ تحلیل شدہ حصّے کا بدل غذا کھا کر بہم پہنچایا جاتا ہے۔ لیکن اس بدل کے صحیح طور پر حاصل کرنے اور تھکن کو دور کرنے کا قدرتی طریقہ نیند ہے۔



اگر کسی شخص کو اچھی سے اچھی غذا کھلائی جائے، لیکن دو روز سونے نہ دیا جائے تو اس کا بدن تھک کر چور ہو جائے گا اور وہ کسی جسمانی یا دماغی کام کرنے کے قابل نہیں رہے گا۔

سونے سے انسان کے جسم کو پورا آرام ملتا ہے۔ اس کا تھکا ہوا جسم سونے کے بعد چست و چالاک ہو جاتا ہے اور وہ نئے سرے سے کام کرنے کے قابل ہو جاتا ہے۔

چھوٹے دودھ پیتے بچّے اکثر سوتے ہی رہتے ہیں۔ ان کے لیے روزانہ ۱۶ گھنٹے سونے کی ضرورت ہے، لیکن



جوں جوں اُن کی عمر بڑھتی جاتی ہے اُن کی نیند کم ہوتی جاتی ہے، حتیٰ کہ چار سال سے آٹھ سال تک کے بچّوں کے لیے تقریباً ۱۲ گھنٹے روزانہ سونے کی ضرورت باقی رہ جاتی ہے اور اس کے بعد ۲۰ بیس ۲۱ اکیس سال کی عمر تک روزانہ ۹ - ۱۰ گھنٹے سونا کافی ہوتا ہے۔ پھر ۲۴ چوبیس سے ۵۰ پچاس سال کی عمر تک روزانہ کم از کم ۸ گھنٹے

سونا ضروری ہے۔ اگر کوئی شخص چھ گھنٹے سے کم سوئے گا تو اس کی تن درستی میں کچھ نہ کچھ خلل ضرور پڑ جائے گا۔

پچاس سال کے بعد آدمی کمزور ہو جاتا ہے، اس لیے اس کو زیادہ آرام حاصل کرنے کے لیے نو دس گھنٹے روزانہ سونا چاہیے۔ عورتوں کو مردوں کے مقابلے میں زیادہ سونے کی ضرورت ہے۔

خدا نے دن کام کے لیے اور رات آرام کے لیے بنائی ہے، اسی لیے رات کے وقت سونا فطرت کے عین مطابق ہے۔

جو لوگ رات کو رنگ رلیوں میں گزارتے اور دن کو بستر پر پڑے خراٹے لیتے رہتے ہیں، ان کی تن درستی خراب ہو جاتی ہے۔

اس کے علاوہ ویسے بھی دن کو سونے کی عادت ڈالنا اچھا نہیں ہے، اس سے بدن سست ہو جاتا ہے اور رات کو گہری نیند نہ آنے کا اندیشہ ہوتا ہے، البتہ گرمیوں میں کسان اور مزدور دوپہر کے وقت کچھ دیر سوئیں تو یہ ان کے لیے بہتر ہی ہے۔ دوپہر کو سونے سے ان کی تھکن دور ہو جاتی ہے اور دوپہر بعد نئے سرے سے کام کرنے کے لیے ان کی طاقت لوٹ آتی ہے۔

گرمیوں میں کھلے صحن میں، برسات میں مکان کے برآمدے یا سائبان میں اور سردیوں میں مکان کے اندر سونا مناسب ہے، لیکن اس بات کا خیال رہے کہ مکان میں کوئی چراغ یا لالٹین جلتی ہوئی نہ رکھیں اور نہ کوئی دوسری چیز سلگتی چھوڑیں جس سے دھواں نکل کر مکان کی ہوا کو خراب کر دے۔ ایک کمرے میں بہت سے آدمیوں کا سونا مناسب نہیں ہے اور نہ ایک بستر پر دو آدمیوں کا سونا اچھا ہے۔ اگر کمرے کا دروازہ کھلا نہ رکھا جائے تو اس کی کھڑکیاں ضرور کھلی رکھیں۔ رات کو کھانا کھاتے ہی فوراً سونا مناسب نہیں ہے، رات کا کھانا سونے سے کم از کم دو گھنٹے پہلے کھا لیا جائے۔

سونے کے لیے چارپائی بہتر ہے، اگر چارپائی نہ ہو تو تخت یا چوکی پر بھی سو سکتے ہیں۔ لیکن زمین پر نہ سوئیں، خصوصاً برسات کے موسم میں زمین پر نہیں سونا چاہیے، اوّل تو زمین پر سونے سے نیند اچھی نہیں آتی، دوسرے زمین کی نمی سے گٹھیا، بخار، بدہضمی وغیرہ پیدا ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے، نیز سانپ، بچھو وغیرہ زہریلے جانوروں کے کاٹنے کا خطرہ ہوتا ہے۔



رات کو درختوں کے نیچے بھی نہیں سونا چاہیے، اس لیے کہ رات کو درخت اپنے اندر سے زہریلی ہوا نکالتے ہیں جو آدمی کی تندرستی کے لیے

مضر ہے۔ بعض آدمی چادر وغیرہ سے مُنھ ڈھک کر سونے کے عادی ہوتے ہیں۔ اس طرح سانس کے ذریعہ نکلی ہوئی خراب زہریلی ہوا چادر کے اندر ہی بند رہتی ہے، پھر وہی خراب ہوا سانس کے ذریعہ اندر پہنچ کر نقصان پہنچاتی ہے۔

چت سونا اور سوتے ہوئے مُنھ کھلا رکھنا بھی اچھا نہیں ہے۔ ہمیشہ کروٹ پر مُنھ بند کر کے سونا چاہیے۔ رات کو نو دس بجے سو جائیں اور صبح چار پانچ بجے بیدار ہو کر اپنے کام کاج میں لگ جائیں۔

غسل کرنا یا نہانا

روزانہ غسل کرنا یا نہانا تن درستی کے لیے بہت ضروری ہے۔ ہمارے بدن کی جلد میں کروڑوں باریک مسامات ہیں، جن کے ذریعہ جسمانی ساختوں کے فضلات (خراب مادے) پسینہ کی صورت میں خارج ہوتے رہتے ہیں۔ لیکن جب کچھ دنوں تک نہایا نہیں جاتا تو جلد پر میل جم جانے سے یہ مسامات بند ہو جاتے ہیں اور ان کے راستے جو فضلات نکلا کرتے ہیں وہ جسم میں ہی باقی رہ جاتے ہیں اور خون میں شامل ہو کر طرح طرح کی بیماریاں پیدا کر دیتے ہیں، نیز ان مسامات کے بند ہو جانے اور ان پر میل کی تہ جم جانے سے خارش وغیرہ جلدی بیماریاں بھی ستانے لگتی ہیں۔



مل مل کر نہانے سے بدن کی جلد سے میل کچیل صاف ہو جاتا ہے، مسامات کھُل جاتے ہیں، دورانِ خون تیز ہو جاتا ہے، اس لیے نہانے سے جسم کی صفائی کے علاوہ جسم چُست و چالاک اور طبیعت خوش و خرّم رہتی ہے۔

نہانے کے لیے اگرچہ سب سے اچھا وقت رفع حاجت کے بعد صبح کا ہے، دیہات کے کسانوں اور مزدوروں کے لیے کام کاج سے فارغ ہونے کے بعد دوپہر اور شام کو نہانا اچھا ہے۔

ایک نوجوان تن درست آدمی کے لیے ہمیشہ ٹھنڈے پانی سے نہانا مفید ہے۔ جو لوگ ٹھنڈے پانی سے نہانے کے عادی ہوتے ہیں ان میں سردی کو برداشت کرنے کی طاقت زیادہ پیدا ہو جاتی ہے، ان کو نزلہ وزکام بہت کم ہوتا ہے، البتہ بچوں، بوڑھوں اور کمزوروں کے لیے ہلکے گرم پانی سے نہانا بہتر ہے۔

نہاتے وقت بدن کو اچھی طرح ملا جائے تاکہ سر اور جسم پر جما ہوا گرد وغبار اچھی طرح دُھل جائے۔ نہانے کے لیے کھلی جگہ مناسب نہیں ہے، کھلی جگہ نہانے سے ہوا کے جھونکے لگتے ہیں جن سے نقصان کا اندیشہ رہتا ہے، نیز کھلی جگہ میں نہانے سے ہوا کے ساتھ گرد وغبار اُڑ کر جسم پر پڑتا رہتا ہے، جس سے نہانا بے کار ہو جاتا ہے، نہانے کے لیے صاف پانی استعمال کیا جائے، دیہاتوں میں بعض لوگ جوہڑ اور تالاب کے گندے پانی میں نہاتے ہیں، یہ ٹھیک نہیں ہے۔

کھانا کھانے یا ورزش اور سفر کرنے کے بعد فوراً ہی نہانا مناسب نہیں ہے، نہانے کے بعد جسم کو کسی خشک کپڑے سے پونچھ کر صاف کپڑے پہن لینے چاہییں۔

لباس

جسم کو گرمی سردی سے بچانے کے لیے کپڑے پہننا ضروری ہیں۔ جو لوگ دھوپ میں کام کرتے ہیں وہ دھوپ کی تیزی سے بچنے کے لیے کوئی ہلکی مرزئی پہنیں، سر پر موٹے کپڑے کی ٹوپی یا ہلکا صافہ رکھیں۔ سردیوں میں کھدر کی دوہری بنڈی یا روئی کی بنڈی بھی پہن سکتے ہیں۔ گرمی ہو یا سردی ہر موسم میں جوتا بھی ضرور پہنا جائے۔ بعض کسان اور مزدور اپنی غربت کی وجہ سے جوتا نہیں پہن سکتے، ننگے پاؤں رہنے سے جب ان کے پاؤں میں کانٹا وغیرہ لگ جاتا یا کوئی زہریلا جانور کاٹ لیتا ہے تو مہینوں چارپائی پر پڑے رہتے ہیں، وہ خود مصیبت اُٹھاتے اور اپنے بال بچوں کو مصیبت میں ڈالتے ہیں، اس سے بہتر یہی ہے کہ جس طرح بھی ممکن ہو جوتا ضرور پہنیں۔



کپڑا ہو یا جوتا، تنگ ہرگز نہ پہنا جائے۔ تنگ کپڑا پہننے سے جسم کو آرام نہیں ملتا اور وہ جلد پھٹ بھی جاتا ہے، یہی حال تنگ جوتے کا ہے۔

اس سے پاؤں کو آرام نہیں ملتا، دباؤ پڑنے سے اُنگلیاں ٹیڑھی ہو جاتی ہیں، نیز پاؤں زخمی ہو جاتا ہے۔

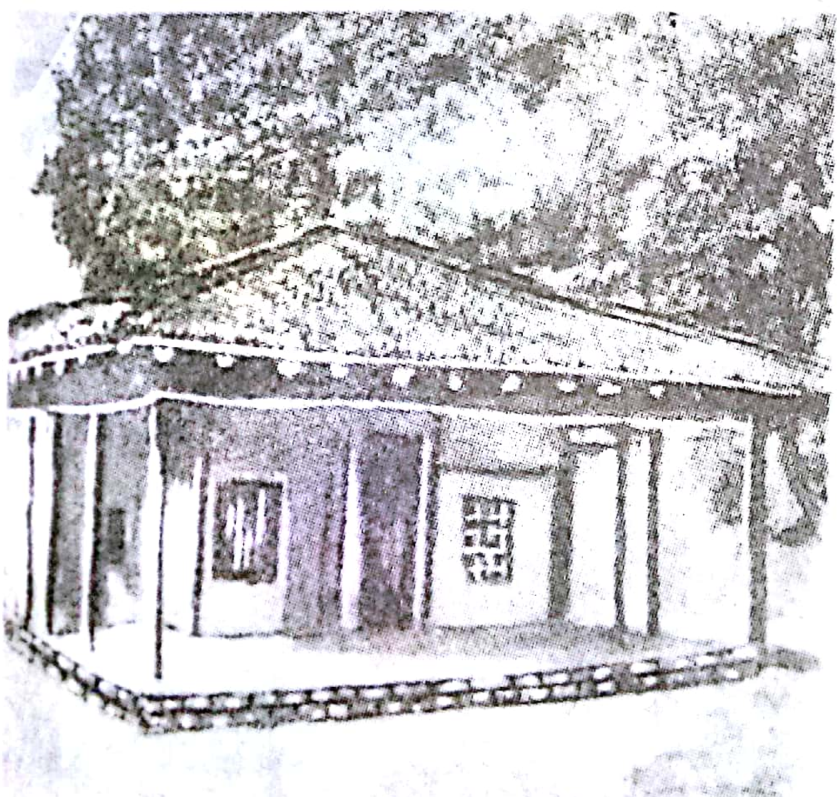
کام کاج کرنے سے پہنا ہوا کپڑا پسینے سے بھیگ جاتا ہے۔ جب کام سے فارغ ہو کر نہائیں تو ساتھ ہی پسینے میں بھیگے ہوئے کپڑے کو معمولی طریقے سے دھو کر دھوپ میں خشک ہونے کے لیے ڈال دیں۔ جو لوگ ایسا نہیں کرتے ان کے کپڑوں سے جلد ہی بدبو آنے لگتی ہے اور ایسے کپڑوں کے برابر پہنتے رہنے سے تن درستی خراب ہو جاتی ہے۔

کپڑے پسینے سے بھیگے ہوئے ہوں یا بارش میں بھیگ گئے ہوں، ہر حالت میں ان کو زیادہ دیر تک نہیں پہننا چاہیے۔ جس قدر جلد ممکن ہو، انھیں اُتار دیا جائے۔ گیلے سیلے کپڑوں کے پہننے سے گٹھیا ہو جاتی ہے، بخار آنے لگتا ہے، نزلہ زکام ہو جاتا ہے۔ پہننے کے کپڑے ہوں یا رات کو اوڑھنے کے، ان کو دھوپ میں ڈال دینا چاہیے۔

دیہاتیوں کے لیے سب سے بہتر سفید کھدر کے کپڑے ہیں۔ رنگین کپڑے خصوصاً لال اور کالے رنگ کے کپڑے گرمیوں میں ہرگز نہیں پہننے چاہییں۔

صفائی

تن درست رہنے کے لیے ہر ایک چیز میں صفائی بہت ضروری ہے۔ اگر آپ اچھی سے اچھی غذائیں کھاتے پیتے ہیں، قیمتی لباس پہنتے اور اعلیٰ درجہ کے مکان میں رہتے ہیں، لیکن صفائی کا خیال نہیں رکھتے تو صرف ان چیزوں کے استعمال سے آپ کی تن درستی قائم نہیں رہ سکتی۔



تن درستی کو قائم رکھنے کے لئے صرف پاک صاف ہوا، پانی اور غذا، پاک صاف جسم اور صاف ستھرے لباس ہی کی ضرورت نہیں ہے، بلکہ اس کے

لیے پاک صاف مکان کی بھی ضرورت ہے اور ساتھ ہی گلی کوچوں اور تمام آبادی کی صفائی ضروری ہے۔ ہوا، پانی، غذا اور لباس کی صفائی کے متعلق بہت سی باتیں بیان کی جا چکی ہیں، جسم کی ظاہری صفائی کے متعلق بھی نہانے کی ضرورت بتائی جا چکی ہے، اب ہم اس جگہ جسم کی صفائی سے تعلق رکھنے والی کچھ دوسری باتیں، نیز مکان اور آبادی کی صفائی کے لیے ضروری تدبیریں بتاتے ہیں۔

جسم کی صفائی

جسم کو پاک صاف رکھنے کے لیے نہانا ضروری ہے۔ لیکن صرف نہانے سے جسم پورے طور پر صاف نہیں ہو سکتا جب تک آپ اپنے جسم کو اندرونی طور پر پاک صاف نہ رکھیں۔ مکمل صفائی کے لیے مُنھ اور دانتوں کو صاف کرنا بھی ضروری ہے۔

جب آپ صبح کو نیند سے جاگیں، سب سے پہلے پاخانہ پیشاب سے فارغ ہو جایئے، جو کچھ روزانہ کھایا پیا جاتا ہے اس کا بہترین حصّہ خون بن کر ہمارے جسم کی غذا بن جاتا ہے، باقی خراب حصّہ پاخانہ، پیشاب کی شکل میں آنتوں اور مثانہ کے اندر جمع رہتا ہے، اس لیے اس کو صبح نیند سے اُٹھتے ہی خارج کرنے کی عادت ڈالنی چاہیے۔ اس کے بعد ورزش کیجیے اور نہایئے، نہانے سے پہلے اپنے آنکھ، ناک، مُنھ اور دانتوں کو صاف کیجیے، جو لوگ مُنھ اور دانت صاف نہیں کرتے اُن کے مُنھ سے بُو آنے لگتی ہے۔ دانتوں میں کیڑا لگ جاتا ہے، مسوڑھے سوج جاتے اور ان میں پیپ پڑ جاتی ہے اور پھر اس کی وجہ سے پیٹ اور جوڑوں کی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ مُنھ دانتوں کو صاف کرنے کے لیے صرف کُلّی کر لینا ہی کافی نہیں ہے، بلکہ اس کے لیے روزانہ ببول (کیکر)، نیم یا بیلو (جال) کی



لکڑی سے مسواک (داتون) کرنی چاہیے۔ داتون کرنے سے دانت اچھّی طرح صاف ہو جاتے ہیں، مُنھ اور زبان کی خراب رطوبت نکل جاتی ہے اور ساتھ ہی کلّے جبڑے اور دانتوں کی ورزش بھی ہو جاتی ہے۔

اگر آپ کسی وجہ سے تازہ بتازہ داتون نہ کر سکیں تو کیکر کا کوئلہ باریک پیس کر اس میں ذرا سا نمک اور کالی مرچ باریک پیس کر ملا لیجیے اور اسے روزانہ صبح کو بطور منجن دانتوں پر ملیے۔ اس سے بھی مُنھ کی گندگی دور ہو جائے گی اور دانت میل کچیل سے صاف ہو کر چمک دار ہو جائیں گے

بعض لوگ پان کھانے کے عادی ہوتے ہیں وہ رات کو بھی پان منہ میں رکھ کر سو جاتے ہیں۔ یہ عادت اچھی نہیں ہے۔ اس سے مُنہ صاف نہیں رہتا اور دانت خراب اور کمزور ہو کر جلدی گر جاتے ہیں۔



جس طرح صبح کو نیند سے جاگنے کے بعد مُنہ کو صاف کرنا ضروری ہے، اسی طرح سونے سے پہلے مُنہ کو صاف کرنے کی ضرورت ہے، اوّل تو کھانا کھانے کے بعد ہی دانتوں کی درزوں میں پھنسے ہوئے روٹی کے ٹکڑے اور ساگ ترکاری کے ریشے کسی صاف تنکے سے نکال ڈالیں۔ اس کے بعد کلّی کر کے مُنہ اور دانتوں کو اچھی طرح صاف کریں اور جب سوئیں اُس وقت بھی کُلّی کر کے سونا مناسب ہے۔

آنکھوں کو دن میں کئی بار ٹھنڈے پانی سے دھوئیں۔ اس سے آنکھیں صاف رہیں گی اور ان کی روشنی بڑھے گی، اگر رات کو سوتے وقت سادہ سُرمہ آنکھوں میں لگایا جائے تو اس سے بھی آنکھیں صاف رہتیں اور ان کی روشنی بڑھتی ہے۔

بالوں کی صفائی نہاتے وقت سر کے بالوں کو اچھی طرح صاف کیا جائے۔ اگر صرف پانی سے بال اچھی طرح صاف نہ ہوں تو ان کو صابون سے دھو سکتے ہیں۔ عورتیں سر میں تیل لگاتی ہیں اور ان کے سر پر بال بھی زیادہ ہوتے ہیں، اس لیے ان کے لیے صابون یا ملتانی مٹی سے دھونا بہت ضروری ہے، ورنہ بال چکٹ جاتے ہیں اور اچھی طرح صاف نہ کرنے کی وجہ سے ان میں جوئیں پڑ جاتی ہیں۔

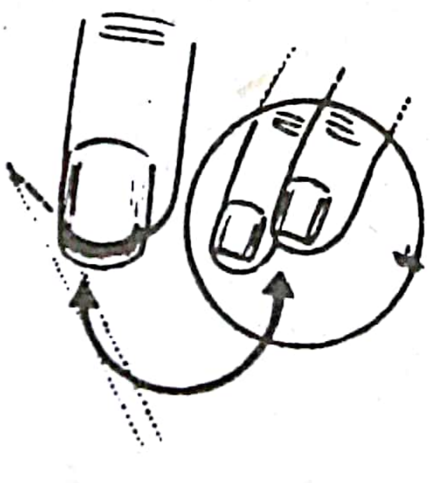


اگر کسی کے سر میں جوئیں پیدا ہو جائیں تو وہ بالوں کو روزانہ پاک صاف کرنے اور نیم کا تیل لگانے سے مرجاتی ہیں، لیکن اگر پھر بھی نہ مریں تو سر کے بال منڈا ڈالیں پھر سر پر تارپین کا تیل لگا کر آدھ گھنٹے بعد صابون مل کر دھو ڈالیں۔ تمام جوئیں مرجائیں گی۔



آٹھ دس روز کے بعد باقاعدہ حجامت بنوائی جائے۔ سر، داڑھی اور مونچھوں کے بڑھے ہوئے بال ترشوا دیے یا منڈوا دیے جائیں بغل کے بال بھی صاف کرا دیے جائیں، ان کے علاوہ پوشیدہ مقام کے بال مونڈنا بھی ضروری ہے۔ جو لوگ ان کا خیال نہیں رکھتے، ان کے اس مقام پر جوئیں پیدا ہو کر بہت تکلیف دیتی ہیں۔

جس اُسترے اور قینچی سے حجامت بنوائی جائے ان کو پانی سے اچھی طرح دھو لیا جائے۔ بعض اوقات گندے اُسترے کے استعمال سے داد اور گنج جیسی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔



ناخنوں کا کاٹنا بالوں کے ساتھ ناخنوں کا کٹوانا بھی ضروری ہے۔ بڑھے ہوئے ناخنوں کے نیچے میل کچیل بھر جاتا ہے، جس میں بیماریوں کا زہر (جراثیم) شامل ہوتا ہے اور یہ زہر کھانے پینے کی چیزوں کے ذریعہ جسم میں پہنچ کر آدمی کو بیمار کر دیتا ہے۔ بعض اوقات میلے کچیلے ناخنوں سے کھجانے پر زخم ہو جاتے ہیں، جو پک کر بہت تکلیف دیتے ہیں۔

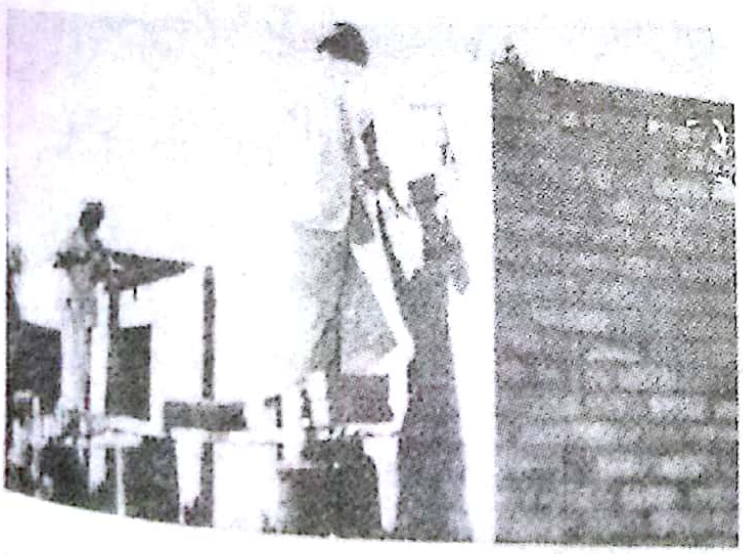
مکان اور اُس کی صفائی

ہمارے ملک میں شہری باشندوں کے مقابلہ میں دیہاتی باشندے بہت زیادہ ہیں۔ ملک کے بہت بڑے حصہ میں دیہات و قصبات آباد ہیں، لیکن افسوس ہے کہ تعلیم کی کمی کے باعث وہ اتنا بھی نہیں جانتے کہ مکانات کس جگہ اور کس طرح بنائے جائیں اور ان کو کس طرح صاف ستھرا رکھا جائے؟

گاؤں کے اکثر مکان بے ترتیب اور نہایت بے قاعدہ بنے ہوتے ہیں۔ جس کو اونچی نیچی، خشک تر جیسی بھی جگہ مل جاتی ہے، اُسی جگہ مکان بنا کر یا چھوٹی چھوٹی دیواریں بنا کر اُن پر جھونپڑی ڈال کر رہنے لگتا ہے اور وہ بھی اُن کی ضرورت کے مطابق نہیں ہوتے۔ اسی میں گھر کے آدمی رہتے ہیں، اسی کے ایک حصہ میں وہ اپنے جانور باندھتے اور اسی میں آگ سُلگاتے اور روٹی وغیرہ پکاتے ہیں، اسی کے صحن میں کوڑا کرکٹ پڑا سڑتا رہتا ہے اور اسی پر بچے پیشاب پاخانہ کرتے رہتے ہیں۔

ان مکانوں میں صاف ہوا اور روشنی کی آمد و رفت کا کوئی انتظام نہیں ہوتا۔ صرف ایک چھوٹا دروازہ ہوتا ہے۔ اس لحاظ سے یہ مکان نہیں۔ بلکہ مرغیوں کا ڈربہ ہوتا ہے، تاہم وہ اپنی لاعلمی کی وجہ سے اس کو محفوظ مکان سمجھتے ہیں اور فخر کے ساتھ "صندوق" سے مشابہت دیا کرتے ہیں۔ کاش وہ جانتے کہ یہ صندوق ہماری حفاظت نہیں کرتا، بلکہ ہماری اور ہمارے بچوں کی آئے دن کی بیماریوں کا سبب ہے۔ کاش اُن کو معلوم ہوتا کہ ان تنگ و تاریک مکانوں میں رہنے سہنے اور سونے سے کس قدر جسمانی اور مالی نقصانات پہنچتے ہیں۔

یہ مانا کہ ان کی مالی حالت کمزور ہوتی ہے، لیکن اگر ان کو حفظِ صحت کے اصول کے مطابق مکانات بنانے کے طریقے اور اُن کے فائدے سمجھائے جائیں، تو تقریباً اتنی ہی لاگت میں صاف ستھرے ہوادار مکان بنا سکتے ہیں اور ان کی ترتیب ایسی رکھ سکتے ہیں کہ تمام آبادی سے پاک صاف ہوا آسانی سے گزر سکے۔



مکان کی تعمیر

مکان ہو یا جھونپڑی، اُنھیں ہمیشہ سخت اور اونچی ڈھلوان زمین پر بنایا جائے۔ تاکہ وہاں بارش

وغیرہ کا پانی اکٹھا نہ ہونے پائے۔ گیلی سیلی نرم زمین یا ایسی زمین جہاں پہلے گڑھا ہو اور اس کو کوڑا کرکٹ ڈال کر بھر دیا گیا ہو مکان بنانے کے لیے مناسب نہیں ہے۔ نشیبی مرطوب زمین پر بنائے ہوئے مکان میں ہمیشہ نمی رہتی ہے اور اس میں رہنے والوں کی تندرستی اچھی نہیں رہتی۔ گڑھوں کو بھر کر جو مکان بنایا جاتا ہے اس کی بنیاد مضبوط نہیں ہوتی، وہ ہمیشہ خطرناک رہتا ہے۔ اس کے علاوہ اس جگہ جو کوڑا کرکٹ بھرا ہوا ہے اس کے سڑنے سے جو بخارات زمین سے نکلتے ہیں وہ مکان کے رہنے والوں کی تندرستی پر بُرا اثر ڈالتے ہیں۔ درختوں کے جھنڈ میں اور تالاب، جوہڑ کے کنارے بھی مکان بنانا مناسب نہیں ہے۔ ایسے مکان میں بھی نمی رہتی ہے۔ مچھروں کی پیدائش زیادہ ہوتی ہے، جن کے کاٹنے سے رات کو نیند اچھی نہیں آتی اور ملیریا بخار میں مبتلا ہونے کی شکایت رہتی ہے۔

اگرچہ تندرستی کی حفاظت کے لیے پختہ اینٹوں سے بنائے ہوئے مکان ہی بہتر ہوتے ہیں، لیکن دیہات کے اکثر لوگ ناداری کی وجہ سے اپنے مکانوں کو پختہ نہیں بنوا سکتے، اس لیے اگر وہ سلیقہ سے بنوائیں تو کچے مکانوں کو بھی تندرستی کے لیے موزوں بنا سکتے ہیں۔

جس جگہ بھی مکان بنوائیں کرسی دے کر بنوایا جائے۔ اگر مجبوراً کسی نشیبی زمین پر مکان بنانا ہو تو پہلے اس کو خشک مٹی وغیرہ سے بھر کر عام سطح زمین کے برابر کر دیا جائے اور کم از کم ایک سال کے لیے چھوڑ دیا جائے، تاکہ وہاں کی بھری ہوئی مٹی اچھی طرح جم کر زمین پختہ ہو جائے۔ اس کے بعد گہری بنیاد کھود کر اور کرسی دے کر مکان بنایا جائے۔

مکان کا رُخ اگر شمال کی طرف رکھا جائے تو بہتر ہے، اس کے بعد مکان کا رُخ مشرق اور جنوب کی طرف رکھنا بہتر ہے۔ مکان کی دیواریں کم از کم بارہ فٹ تعمیر کر کے ان پر چھت ڈالی جائے۔ چھت جس قدر اونچی ہوتی ہے، اسی قدر صاف ہوا اور روشنی آسانی کے ساتھ مکان میں آتی رہتی ہے۔ مکان کا دروازہ بھی ہوادار رکھا جائے اور اس کے آس پاس اور مکان کے دونوں پہلوؤں میں دو دو کھڑکیاں رکھی جائیں۔ اگر چھت پر بھی روشن دان (موکھا) رکھا جائے تو بہتر ہے۔ بعض غریب لوگ مکانوں کی چھت بانس یا سرکنڈوں کی ڈالتے ہیں۔ یہ ہرگز مناسب نہیں ہیں۔ ان میں بچھو، کنکھجورے اور دوسرے کیڑے مکوڑے پیدا ہو کر تکلیف پہنچایا کرتے ہیں۔ ان کے بجائے کسی پختہ لکڑی کے تختوں کی چھت ڈالی جائے اور ان کو ایک دوسرے کے ساتھ اچھی طرح ملا دیا جائے۔

مکان کا صحن ڈھلوان رکھا جائے اور صدر دروازے کی طرف دیوار میں موری (بدرو) بنا دی جائے تاکہ بارش



وغیرہ کا پانی آزادی کے ساتھ نکل جایا کرے۔

باورچی خانہ یا رسوئی مکان کے صحن میں الگ ایسی جگہ بنائیں کہ اس کا دھواں مکان کے اندر نہ آسکے۔ دھوئیں کی نکاسی کے لیے باورچی خانہ کی چھت میں موکھا رکھا جائے تو بہتر ہے۔

دیہاتوں میں رفع حاجت کے لیے زیادہ تر لوگ باہر جنگل میں جاتے ہیں، اس لیے وہ گھروں میں پاخانہ نہیں بناتے، پھر بھی صحن کے ایک کونہ میں ایک ایسی جگہ ضرور بنوادی جائے، جہاں بچے وغیرہ پاخانہ کر سکیں۔

گائے، بیل، بھینس وغیرہ مویشی باندھنے کے لیے مکان سے الگ انتظام کرنے کی ضرورت ہے۔ اسی طرح ایندھن اور مویشیوں کے بھوسہ وغیرہ کے لیے بھی الگ مکان ہونا چاہیے۔ سونے، بیٹھنے کے لیے جو کمرہ بنایا گیا ہو اس میں اس قسم کی چیزیں بالکل نہیں ہونی چاہییں۔

مکان کی صفائی مکان کو صاف ستھرا رکھنے کے لیے روزانہ جھاڑو دی جائے۔ اس کی دیواروں کو جھاڑا جائے، دیواروں اور چھت پر مکڑی کے جالے نہ بننے دیں۔ صندوق، الماری وغیرہ کے نیچے اور پیچھے جھاڑو دی جائے اور سال میں کم از کم دو بار دیواروں کو لیپ پوت کر صاف کیا جائے۔

گھر کا کوڑا کرکٹ صحن کے ایک طرف ڈالا جائے اور اس کو روزانہ آبادی سے باہر پھنکوا دیا جائے۔ صحن میں جگہ جگہ پانی پھینکنا اور بچوں کو پاخانہ پیشاب کرانا، جگہ جگہ تھوکنا اور بلغم ڈالنا قطعاً مناسب نہیں ہے۔ صحن کو گیلا سیلا رکھنے اور اس میں کوڑا کرکٹ جمع رکھنے سے بدبو آنے لگتی ہے اور مچھر اور مکھیاں زیادہ پیدا ہوتی ہیں، جن کی وجہ سے اس مکان کے رہنے والے ملیریا بخار، پیضہ، دست اور پیچش، سل ودق، موتی جھرہ، چیچک اور خسرہ جیسی بیماریوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

اگر مکان کا صحن بڑا ہو اور اس میں ایک دو اونچے سایہ دار نیم کے درخت ہوں تو کوئی حرج نہیں ہے لیکن مکان

کے صحن میں یا اس کے آس پاس زیادہ درخت لگانا ہرگز مناسب نہیں ہے۔ ان کی وجہ سے مکان میں صاف ہوا اور روشنی کی آمد میں رکاوٹ پیدا ہوتی ہے اور ان کی وجہ سے مچھروں کی پیدائش بڑھ جاتی ہے۔

آزادی کے ساتھ ہوا اور روشنی آنے سے مکان صاف رہتا ہے۔ جس مکان میں ہوا اور روشنی نہیں آتی وہاں بیماریاں ضرور آتی ہیں۔ اگر مکان میں دھوپ بھی آتی ہو، خواہ وہ تھوڑی دیر کے لیے آتی ہو تو اس سے مکان کی ہوا کے صاف رہنے میں مدد ملتی ہے۔ دھوپ کی تیزی سے بہت سی بیماریوں کے جراثیم مر جاتے ہیں۔

جو بھی مکان بنائے جائیں وہ ایک خاص ترتیب کے ساتھ ایک دوسرے کے درمیان فاصلہ چھوڑ کر بنائے جائیں۔ اگر یہ ممکن نہ ہو تو صرف مکان کے پہلو ایک دوسرے کے ساتھ ملے ہوئے ہوں اور ان کے آگے پیچھے گلیاں چھوڑ دی جائیں۔

گلی کوچوں اور بستی کی صفائی اگر ہر شخص صرف اپنے مکان کی صفائی کا خیال رکھے، لیکن گلی کوچوں اور بستی کی صفائی کی پروا نہ کرے تو صرف مکان کی صفائی تندرست رہنے کے لیے کافی نہیں ہو سکتی۔ دیہاتوں میں شہروں کی طرح میونسپلٹیاں نہیں ہوتیں، جو شہر کی صفائی وغیرہ کی ذمہ دار ہوتی ہیں، لیکن دیہات کے لوگ اگر چاہیں تو وہ الگ الگ حیثیت سے بھی بستی اور اس کے گلی کوچوں کو صاف رکھ سکتے ہیں، یا سب مل کر صفائی کا انتظام کر سکتے ہیں، مثلاً ہر شخص اپنے مکان کے آگے پیچھے کی گلی کو صاف رکھے، اس میں



کوڑا کرکٹ نہ پھینکے، بچوں کو گلی میں پاخانہ، پیشاب نہ کرائے تو گاؤں کی تمام گلیاں اور کوچے صاف ستھرے رہ سکتے ہیں۔ اگر اپنے آپ یہ کام نہ کر سکیں تو سب مل کر گلیوں کی صفائی کے لیے مہتروں کو مقرر کر سکتے ہیں۔ یہ کوئی بڑی بات نہیں ہے، صرف ذمہ داری کو محسوس کرنے کی ضرورت ہے۔

دیہاتوں میں عموماً بستی ہی میں کوڑا کرکٹ اور لید گوبر کے ڈھیر لگا دیتے ہیں اور وقت پر اس سے کھاد کا کام لیتے ہیں، لیکن اس طریقے سے کھاد کا انبار لگانے سے نقصان ہی نقصان ہے۔ اوّل تو ان ڈھیروں سے گندے خراب بخارات پیدا ہو کر گاؤں کی ہوا کو خراب کرتے ہیں، دوسرے ان کا بہت سا حصہ بارش کے وقت پانی کے ساتھ بہ کر ضائع ہو جاتا ہے۔ پانی کے ساتھ یہ



گندگی جوہڑ اور تالابوں میں پہنچتی ہے۔ پھر اس پانی کو گائے، بھینس، دودھ دینے والے مویشی پیتے ہیں، اس لیے اس خراب پانی کے اثر سے ان کا دودھ محفوظ نہیں رہتا۔ گھروں کے کوڑا کرکٹ اور لید، گوبر وغیرہ سے کھاد ذخیرہ کرنے کا سب سے اچھا طریقہ یہ ہے کہ ہر شخص اپنے کھیت کے ایک حصہ میں کھتا بنوالے اور اسی میں کوڑا کرکٹ اور لید، گوبر وغیرہ جمع کرائے۔ ایسا کرنے سے گاؤں میں گندگی بھی نہیں ہوگی اور کھیتی کے لیے وقت پر بہترین کھاد مل سکے گی۔

دیہات کے لوگ گوبر کے اُپلے تھاپ کر اُن سے ایندھن کا کام لیتے ہیں۔ بعض لوگ اپنے گھر کے صحن میں اور دیواروں پر اُپلے تھاپتے ہیں۔ اس سے گھر کی ہوا خراب رہتی ہے۔ ایسے مکانوں میں گھُستے ہی بدبُو آنے لگتی ہے۔ گوبر کھیتوں کے لیے بہترین کھاد ہے۔ اس کو پیداوار میں اضافہ کرنے کے لیے کھیتوں میں ڈالنا ہی بہتر ہے۔ کھانا پکانے



کے لیے لکڑیاں کام میں لائی جائیں، لیکن اگر گوبر کے اُپلے ہی تھاپنے ہوں تو اُن کے لیے بستی کے باہر انتظام کرنا چاہیے۔

دیہات کے رہنے والے عموماً آبادی کے قریب رفع حاجت کیا کرتے ہیں، جہاں تک ہوسکے آبادی سے دُور کھیتوں میں رفع حاجت کے لیے جانا چاہیے۔ رفع حاجت کے بعد اگر پاخانہ پیشاب پر مٹی ڈال دی جائے تو بہتر ہے۔ ایسا کرنے سے ہوا میں گندگی شامل نہیں ہوگی اور کھیت کو کھاد بھی مل جائے گا۔ عورتوں اور بچوں کے لیے دُور جنگل میں جانا ناممکن ہے۔ ان کے لیے آبادی کے قریب رفع حاجت کے لیے احاطے بنوا دیے جائیں اور اُن کو صاف رکھنے کا انتظام کر دیا جائے۔

آبادی کے قریب جوہڑ اور تالاب بھی ہوتے ہیں، جن کا پانی بہت گندہ رہتا ہے۔ اسی میں آبادی کی تمام غلاظتیں پانی کے ساتھ بہہ کر آجاتی ہیں۔ ان ہی کے آس پاس لوگ پاخانہ پیشاب کرتے ہیں۔ وہ بھی پانی میں مل کر جوہڑ، تالاب میں آجاتے ہیں۔ ان ہی میں: بیٹھی گوبر کرتے اور موتتے ہیں، ان ہی میں غلاظت بھرے کپڑے دھوئے جاتے ہیں، ان ہی میں سن دبا کر گلاتے ہیں۔ کتنی بُری بات ہے کہ اسی گندے پانی میں بعض لوگ کُلیاں کرتے اور نہاتے ہیں۔ ایسے لوگوں کو اس کے نقصانات سمجھانے اور صفائی کا احساس پیدا کرنے کی ضرورت ہے۔

مویشیوں کو پانی پلانے اور بعض دوسرے کاموں کے لیے جوہڑوں میں پانی کا ذخیرہ کرنا بستی کے رہنے والوں کے لیے ضروری ہے۔ لیکن اس کو ان سب گندگیوں سے پاک صاف رکھنے کی بھی ضرورت ہے۔

قبرستان مُردوں کو دفن کرنے کے لیے قبرستانوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ قبرستانوں کے لیے جو جگہ بھی منتخب کی جائے بہتر ہے کہ وہ گاؤں کے باہر شمال یا جنوب میں ہو۔

جنسی خواہش

اس کتاب کی اشاعت سے ہمارا مقصد پورے طور پر حاصل نہ ہو سکے گا اگر اس میں جنسی خواہش کے متعلق

کچھ ضروری اشارے نہ لکھے جائیں۔ اس میں شک نہیں، بھوک پیاس کے مانند جنسی خواہش بھی ایک قدرتی تحریک ہے، لیکن اس بات کے صحیح ہونے سے بھی انکار نہیں کیا جا سکتا کہ ہر خواہش کو پورا کرنے کے لیے کچھ قاعدے مقرر ہیں۔ اگر انسان ان قاعدوں پر عمل کرتا اور خواہشات کی تکمیل میں اعتدال کا (بیچ کا) راستہ اختیار کرتا ہے تو وہ دولتِ صحت سے مالا مال رہتا اور اپنی زندگی نہایت آرام سے گزارتا ہے۔ اس کے برخلاف اگر وہ قاعدوں کو اپنے قدموں سے روندتا ہوا بے اعتدالیوں کے ساتھ اپنی زندگی بسر کرتا ہے تو اس کو بے انتہا مصیبتوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے اور وہ جلد ہی موت کا شکار ہو جاتا ہے۔

لڑکا ہو یا لڑکی، بارہ تیرہ سال کی عمر سے ان میں جنسی خواہش پیدا ہونے لگتی ہے۔ یہ زمانہ اُن کے لیے بڑا نازک ہے۔ اُن میں بُرائی بھلائی کی کوئی تمیز نہیں ہوتی، اس لیے اس وقت ماں باپ کا فرض ہے کہ وہ اپنے نونہالوں پر کڑی نظر رکھیں۔ ان کی سب باتوں کو دیکھتے رہیں۔ جوں ہی کوئی غلط بات پائیں، اُس کے بارے میں اُن کو بتائیں اور اس کا نفع، نقصان سمجھائیں۔ اس کے بعد جب وہ زمانہ آجائے، جب کہ قدرت کی منشا کے مطابق مرد و عورت کا تعلق ضروری ہے تو مذہبی اور سماجی اُصول و قواعد کے مطابق ان کی شادی بیاہ کر دیا جائے۔

اب میاں بیوی کو اس بات کا خاص طور پر خیال رکھنا ضروری ہے کہ جس طرح زیادہ کھانے سے آدمی کو بدہضمی ہو جاتی ہے اور یہی بدہضمی اس کی موت کا سبب بھی بن سکتی ہے، اسی طرح جنسی خواہش کی بے اعتدالیاں اس کے نظامِ صحت کو بگاڑ دیتی ہیں، اُس کی تندرستی کو گھُن لگا دیتی ہیں اور وہ جلد ہی موت کی گود میں چلا جاتا ہے۔ اگر زندہ بھی رہتا ہے تو یہ زندگی ہزارہا دُکھوں سے بھرپور ناکارہ زندگی ہوتی ہے۔

اس سے مَردوں پر ہی خراب اثر نہیں ہوتا، بلکہ اُن کے ساتھ عورتوں کی تندرستی بھی خراب ہو جاتی ہے، اُن کا حُسن و شباب وقت سے پہلے ہی رُخصت ہو جاتا ہے۔

اس کے علاوہ جنسی خواہش کو پورا کرنے میں بے اعتدالی اختیار کرنے سے جَلد جَلد حمل قرار پاتا ہے اور اس طرح جو اولاد پیدا ہوتی ہے وہ تندرست اور مضبوط پیدا نہیں ہوتی۔ آئے دن بیماریوں میں گھری رہتی ہے اور بچپن ہی میں ماں باپ سے جُدائی اختیار کر جاتی ہے۔ اگر ایسی اولاد زندہ بھی رہتی ہے تو اس کی قوتیں اتنی مضبوط نہیں ہوتیں کہ وہ زندگی کی دوڑ میں کام دے سکیں۔ ماں باپ کے لیے اُن کی پرورش اور تعلیم و تربیت وبالِ جان بن کر رہ جاتی ہے۔ غرض یہ کہ ایسی اولادیں خود ماں باپ کے لیے ایک مصیبت ہونے کے علاوہ ملک و قوم کے لیے بار بن جاتی ہیں۔

اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ جب کہ جنسی خواہشات کو پورا کرنا ضروری ہے اور اس کے نتیجہ میں اولاد کی پیدائش بھی لازمی ہے تو وہ کون سا طریقہ ہے جس پر عمل کرنے سے میاں بیوی بھی تندرست رہیں اور اُن سے تندرست اولاد بھی پیدا ہو؟۔

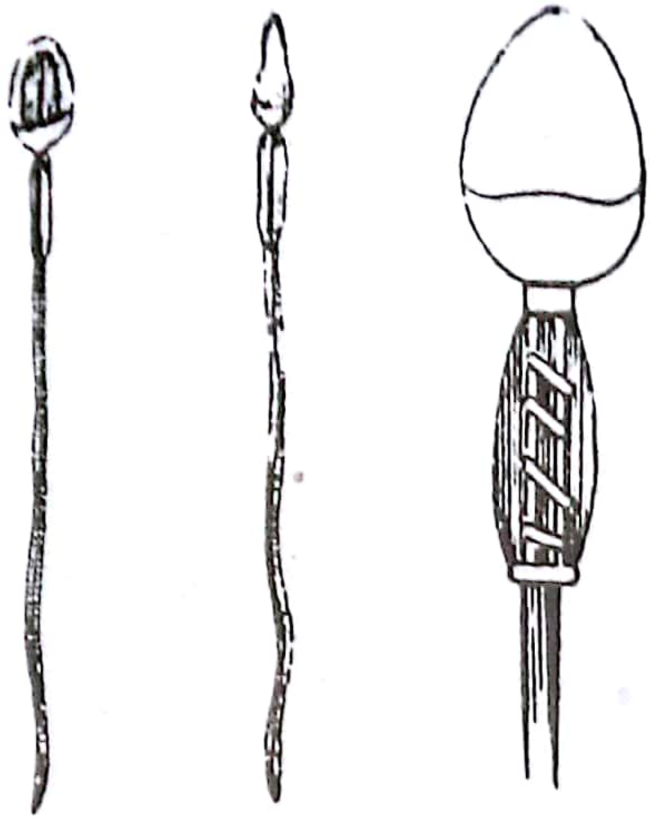
اس سوال کا جواب "اعتدال" میں پوشیدہ ہے یعنی اس وقت تک جنسی یکجائی اختیار نہ کی جائے، جب تک کہ دونوں فریق بنا کسی تکلف کے ایک دوسرے کے قریب ہونے کے لیے مجبور نہ ہوں اور یکجائی کے بعد جسم میں کسی طرح کی کمزوری اُن کو معلوم نہ ہو، بلکہ اس کے بجائے جسم میں چستی اور طبیعت میں خوشی معلوم ہو۔ اس لحاظ سے نوجوان تندرست و توانا جوڑا ہفتے میں دو تین بار یکجائی اختیار کر سکتا ہے۔ اگر اس مدت میں بھی وہ اپنی خواہش پر قوتِ ضبط سے کام لے سکیں تو زیادہ بہتر ہے۔

اب اس پر یہ اعتراض کیا جا سکتا ہے کہ اس طریقہ پر عمل کرنے سے بے اعتدالی میں کمی ضرور آجائے گی، لیکن اس سے اولاد کے پیدا ہونے میں کوئی کنٹرول نہیں ہو سکے گا۔

اس مقصد کو حاصل کرنے کے لیے آپ کو معلوم ہونا چاہیے کہ حمل اُسی وقت قرار پاتا ہے جب مرد کا کرم منی عورت کے بیضۂ انثیٰ (اووم) میں داخل ہوتا ہے۔ عورت کے رحم میں بیضۂ انثیٰ کی پیدائش ماہواری شروع ہونے سے تقریباً ۱۵ دن پہلے ہوتی ہے۔ اس لیے جو جوڑے حمل کے خواہش مند نہ ہوں اُن کو ماہواری شروع ہونے سے بیس دن پہلے سے لے کر اس وقت تک جب کہ ماہواری شروع ہونے میں دس دن رہ جائیں مباشرت سے پرہیز کرنا چاہیے۔ اگر پندرہ تاریخ کو ماہواری متوقع ہے تو اس سے ۱۵ دن پہلے، یعنی یکم تاریخ کو بیضۂ انثیٰ کی پیدائش ہو گی، لہٰذا اس سے پانچ دن پہلے اور ۵ دن بعد (کُل گیارہ دن) مباشرت نہ کی جائے تو حمل کا امکان بہت کم ہوتا ہے۔ اِن گیارہ دنوں کے علاوہ باقی دن "محفوظ ایام" ہیں لیکن یہ حساب اسی صورت میں فائدہ بخش ہے کہ جب ماہواری باقاعدہ ہو۔

حمل اور حاملہ

مرد کے مادۂ تولید (ویریہ) میں خاص قسم کے کیڑے ہوتے ہیں، جو منی کے کیڑے (اسپرمٹوزوا) کہلاتے ہیں۔ یہ اتنے چھوٹے ہوتے ہیں کہ ان کو خوردبین ہی سے دیکھا جا سکتا ہے۔ ان کی لمبائی ایک انچ کے پانسوویں ($\frac{1}{500}$)



حصے کے برابر ہوتی ہے۔ ان کا سر چپٹا، لیکن نیزے کی طرح نوک دار ہوتا ہے اور سر کے ساتھ ایک لمبی حرکت کرتی ہوئی دُم ہوتی ہے، جس کے ذریعہ یہ کیڑے حرکت کرتے اور آگے کی طرف بڑھتے ہیں۔

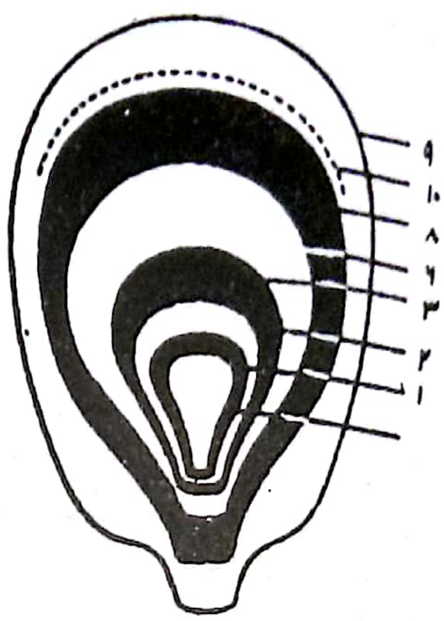
عورتوں کے مادۂ تولید میں چھوٹے چھوٹے گول دانے ہوتے ہیں، جو عورت کے انڈے (اُوَدَم) کہلاتے ہیں۔ یہ بھی اتنے چھوٹے ہوتے ہیں کہ خوردبین کی مدد سے ہی دیکھے جا سکتے ہیں۔ ان کی چھوٹائی کا اندازہ صرف اس بات سے کیا جا سکتا ہے کہ ان کا قطر ایک انچ کا ایک سو بیسواں (۱۲۰/۱) حصہ ہوتا ہے۔

جب مرد اور عورت اپنی جنسی خواہش کو پورا کرتے ہیں تو رحم (بچہ دانی) میں مرد کے مادۂ تولید (منی) کا کوئی ایک کیڑا آگے کی طرف بڑھتا ہے اور اس کو جوں ہی کوئی انڈا ملتا ہے، اس میں اپنے نوکیلے سر کے ذریعہ گھس جاتا ہے اور یہی "نطفہ قرار پانا" یا "حمل ٹھہرنا" کہلاتا ہے۔

جوں ہی حمل ٹھہرتا ہے، یعنی مرد کی منی کا کیڑا عورت کے انڈے میں داخل ہوتا ہے، اُس میں تبدیلی شروع ہو جاتی ہے۔ چناں چہ سب سے پہلی تبدیلی یہ ہوتی ہے کہ یہ کیڑا انڈے میں جس جگہ گھُستا ہے، ایک پتلی سی جھلی پیدا ہو کر سوراخ کو بند کر دیتی ہے اور اس طرح یہ کیڑا انڈے میں چھُپ جاتا ہے اور کسی دوسرے کیڑے کے داخل ہونے کا راستہ بند ہو جاتا ہے، لیکن اگر اتفاق سے ایک ہی انڈے میں کوئی دوسرا کیڑا بھی گھُس جاتا ہے تو اس حمل سے عجیب طرح کا بچہ پیدا ہوتا ہے، جس کے دو سر، چار ہاتھ اور ایک دھڑ ہوتا ہے اور گا ہے ایسا بھی ہوتا ہے کہ دو کیڑے الگ الگ دو یا زیادہ انڈوں میں داخل ہو جاتے ہیں، اس صورت میں دو جڑواں یا ان سے زیادہ بچے پیدا ہوتے ہیں۔

بہرحال حمل قرار پانے کے بعد انڈا رحم کے اندر اس کی دیوار سے چمٹ کر بڑھنے لگتا ہے اور چند ہی روز کے

بعد وہ گول شہتوت کے برابر ہو جاتا ہے اور جب اس کو چار ہفتے گزر جاتے ہیں تو اس کی ضخامت کبوتر کے انڈے کے برابر ہو جاتی ہے اور آٹھ ہفتوں کے بعد مرغی کے انڈے کے برابر ہو جاتا ہے اور اب وہ جنین کی شکل اختیار کرنے لگتا ہے۔ چناں چہ اس کا سر اور دھڑ الگ نظر آنے لگتا ہے ہاتھ پاؤں بننے لگتے ہیں۔ تیسرے مہینہ میں وہ ڈھائی تین انچ لمبا ہو جاتا ہے اور اس میں جنسیت (لڑکا یا لڑکی) کی علامتیں پیدا ہونے لگتی ہیں اور چوتھے مہینہ کے آخر میں اس کی لمبائی پانچ چھے انچ اور وزن دو ڈھائی چھٹانک ہو جاتا ہے۔ پانچویں مہینہ میں اس کی لمبائی دس



انچ اور وزن تقریباً سوا پاؤ ہوتا ہے۔ سر پر بال پیدا ہو جاتے ہیں۔ چھٹے مہینہ میں اس کی لمبائی بارہ تیرہ انچ اور وزن تقریباً آدھ سیر تک پہنچ جاتا ہے۔ ساتویں مہینہ میں اس کی لمبائی پندرہ انچ اور وزن ڈیڑھ سیر تک ہو جاتا ہے۔ آٹھویں مہینہ میں سترہ، اٹھارہ انچ لمبا اور دو ڈھائی سیر وزنی ہوتا ہے۔ نویں مہینہ کے آخر میں اُس کی لمبائی اٹھارہ ابیس انچ اور وزن تین چار سیر تک پہنچ جاتا ہے۔ اُس کی آنکھیں کُھل جاتی ہیں اور اب وہ اس قابل ہو جاتا ہے کہ ماں کے پیٹ سے باہر آکر دنیا میں زندہ رہ سکے۔



آنول نال

جوں ہی نطفہ رحم کی اندرونی جھلی پر کسی جگہ چمٹتا ہے، اس جگہ کی رحم کی جھلی کا حصّہ موٹا ہو جاتا اور اُس میں خون کی رگیں بننے لگتی ہیں اور یہی جھلی مکمل ہونے کے بعد آنول (پلے سینٹا) کہلاتی ہے۔ پوری آنول انڈی کی شکل کی اسفنج کے مانند نرم اور پلپلی سات انچ لمبی اور تقریباً آدھ سیر وزنی ہوتی ہے اور اس سے خون کی تین رگیں (جن میں سے ایک

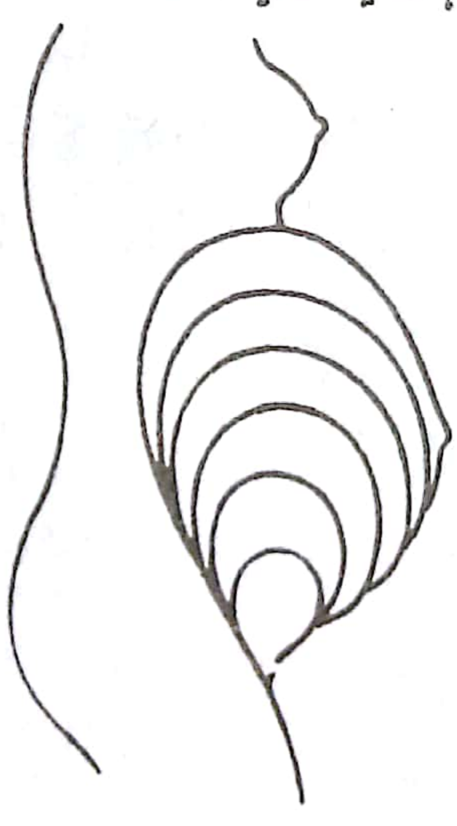
ورید ہوتی ہے اور دو شریانیں) بٹی ہوئی رسی کی شکل میں بچہ کی ناف سے گزر کر اس کے جسم میں پہنچتی ہیں۔ ان تینوں کو "نال" کہتے ہیں۔

نال بیس پچیس انچ لمبی ہوتی ہے اور ایک ورید اور دو شریانوں سے رسی کے مانند بٹ کر بنتی ہے۔ ماں کے جسم کا پاک صاف خون رحم کی رگوں کے ذریعہ پہلے آنول میں پہنچتا ہے اور پھر نال کی ورید کے ذریعہ ناف کے راستہ بچے کے جسم میں داخل ہو جاتا ہے اور جنین کے جسم کا گندہ خون نال کی شریانوں کے ذریعہ پہلے آنول میں اور پھر آنول سے ماں کے خون میں صاف ہونے کے لیے پہنچ جاتا ہے۔ غرض یہ کہ ماں کے پیٹ میں جنین کی پرورشِ آنول نال کے ذریعہ ہوتی ہے۔

حمل کی علامتیں

استقرارِ حمل کی چند علامتیں ہیں، جن کے ظاہر ہونے سے حمل کو شناخت کیا جا سکتا ہے۔ چناں چہ جب ایک تندرست شادی شدہ عورت کا حیض بند ہو جاتا ہے تو اس کو حمل قرار پانے کی ایک خاص علامت سمجھا جاتا ہے۔ لیکن بعض اوقات کسی مرض کی وجہ سے بھی حیض بند ہو جاتا ہے اور اس سے حمل کا دھوکا ہونے لگتا ہے۔ لیکن اگر حیض بند ہونے کے ساتھ ہی دوسری علامتیں بھی پیدا ہو جائیں تو یہ دھوکا دور ہو سکتا ہے۔

حمل قرار پانے کی صورت میں عورت سست رہنے لگتی ہے، کام کاج کرنے کو جی نہیں چاہتا، ہر وقت چارپائی پر پڑے رہنے کی خواہش ہوتی ہے۔ تھوک بہت زیادہ پیدا ہونے لگتا ہے۔ بعض عورتیں ایسی حالت میں اکثر تھوکتی ہی رہتی ہیں اور بعض عورتوں کا صبح اٹھتے ہی جی متلانے لگتا ہے اور قے آنے لگتی ہے۔ چار مہینے گزرنے کے بعد اکثر عورتوں کو متلی اور قے کی شکایت ہوا کرتی ہے اور بعض کو ابکائیاں بہت زیادہ آتی ہیں۔ یہ متلی، قے اور ابکائیوں کا سلسلہ عام طور پر چار مہینے تک جاری رہتا ہے۔



جب حمل کو چار پانچ مہینے گزر جاتے ہیں تو پیٹ میں بچے کی حرکت محسوس ہونے لگتی ہے، جو حمل ٹھہرنے کی تقریباً یقینی علامت ہے۔

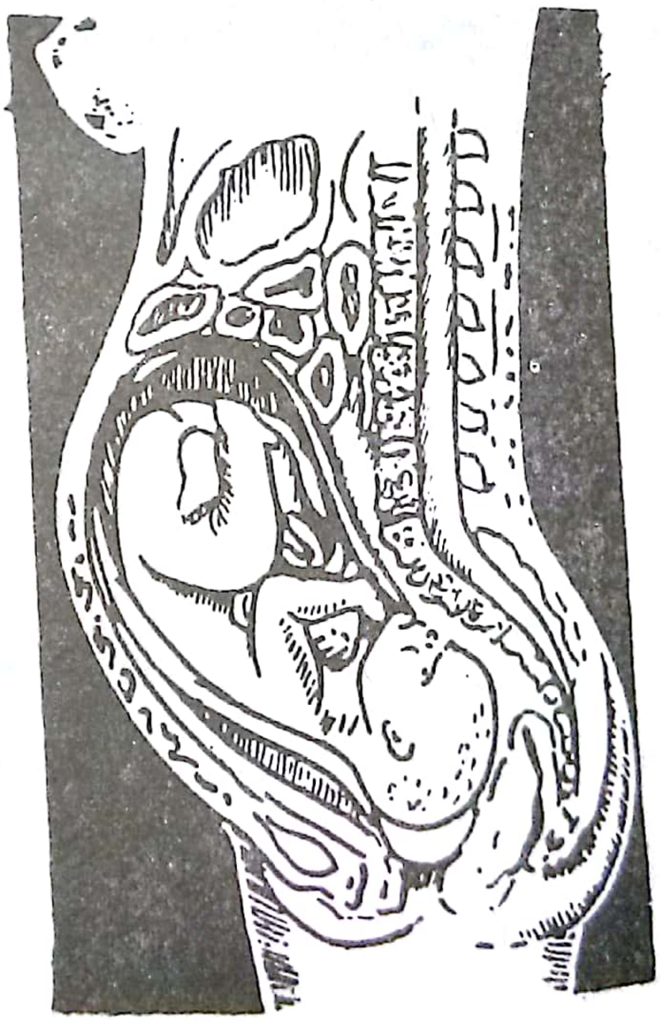
حمل ٹھہرنے سے حاملہ کے پستانوں میں بھی تبدیلی ہونے لگتی ہے۔ چناں چہ حمل قرار پانے کے دو مہینے بعد سے پستان بڑھنے لگتے ہیں اور اُن میں ہلکا ہلکا درد ہونے لگتا ہے۔ بھٹنیوں کے چاروں طرف کے حلقوں کی رنگت گہری سرخ ہو جاتی ہے۔ شروع میں اُن

کو دبانے سے سفید پانی سا نکلتا ہے، لیکن حمل کے آخری دنوں میں اُن سے دودھ نکلنے لگتا ہے۔

ان علامتوں کے علاوہ یہ بھی واضح رہے کہ حمل کے ابتدائی تین مہینوں میں رحم پیڑو میں محسوس ہی نہیں ہوتا، البتہ حمل قرار پانے کے بعد جب وہ بڑھنے لگتا ہے تو چوتھے مہینہ میں ٹٹولنے پر پیڑو میں محسوس ہونے لگتا ہے۔ پانچویں مہینہ میں رحم بڑھ کر ناف کے قریب پہنچ جاتا ہے اور چھٹے مہینہ میں ناف تک پہنچ جاتا ہے اور اس کے بعد ناف کے اوپر تک بڑھ جاتا ہے اور پیٹ اُبھر کر تن جاتا ہے۔

حمل کی مدّت عام طور پر حمل کی مدت ۹ مہینے مشہور ہے لیکن درحقیقت اکثر عورتوں میں حمل کی صحیح مدت ۲۸۰ دو سو اسی دن ہوتے ہیں۔ اگر ہر مہینہ تیس دن کا شمار کیا جائے تو عموماً نو مہینے دس دن کے بعد بچہ پیدا ہو جاتا ہے۔ لیکن بعض اوقات اس سے ایک دو دن کم یا زیادہ بھی ہو سکتے ہیں۔ کبھی دس ۱۰ مہینے کے بعد بھی بچہ پیدا ہوتا ہے اور کبھی کبھار دو دو سال کے بعد بھی بچے پیدا ہوتے دیکھے گئے ہیں۔

اگر کسی اتفاقی حادثہ سے سات مہینے سے پہلے بچہ پیدا ہو جائے تو وہ عموماً زندہ نہیں رہتا، لیکن سات مہینے پورے کر چکنے کے بعد جو بچہ پیدا ہوتا ہے وہ اکثر زندہ رہتا ہے۔



حمل میں لڑکا ہے یا لڑکی اگرچہ حمل میں لڑکا یا لڑکی کی پہچان کے لیے کوئی قطعی اور یقینی علامتیں نہیں ہیں، لیکن بار بار کے مشاہدہ اور تجربے کی بنا پر ایسی چند علامتیں ضرور مقرر کی گئی ہیں کہ ان کو دیکھ کر حمل میں لڑکا یا لڑکی کے متعلق گمان کیا جا سکتا ہے۔ مثلاً اگر حاملہ کے چہرے پر رونق ہو، وہ خوش و خرم رہتی ہو، طبیعت میں سُستی کم ہو، پستانوں کی بھٹنیاں سُرخ ہوں اور دایاں پستان بائیں پستان

سے کسی قدر بڑا نظر آئے، پستانوں کو دبانے سے سفید گاڑھا دودھ نکلے، حاملہ کی طبیعت عمدہ اور نفیس کھانوں کو چاہے اور جنسی خواہش بالکل نہ ہو تو یہ عموماً حمل میں لڑکے کے ہونے کی علامتیں ہوتی ہیں، لیکن اگر حاملہ کے چہرے پر رونق نہ ہو، بلکہ وہ رُوکھا پھیکا نظر آئے، طبیعت سُست رہے، پستانوں کی بھٹنیاں سیاہی مائل سُرخ ہوں، بایاں پستان دائیں سے بڑا محسوس ہو، یا پستانوں کو دبانے سے سفید پتلی رطوبت نکلے اور خراب چیزوں کے کھانے کی خواہش ہو تو یہ حمل میں لڑکی ہونے کی علامتیں ہیں۔

بچّہ کب پیدا ہوگا؟ اگرچہ اس سوال کے جواب میں یہی کہا جاسکتا ہے کہ بچّہ حمل کی مدّت (نو مہینے دس دن) پوری کرنے کے بعد پیدا ہوگا، لیکن بچّہ پیدا ہونے کی تقریباً صحیح تاریخ معلوم کرنے کے لیے اس سوال کا جواب ذرا وضاحت سے دینے کی ضرورت ہے۔ اگر حیض بند ہونے کی آخری تاریخ معلوم ہو تو اس کی مدد سے بچّہ پیدا ہونے کی تاریخ مقرر کی جاسکتی ہے۔ مثلاً اگر کوئی عورت یکم جنوری کو حیض سے فارغ ہوکر نہائے تو اس تاریخ سے نو مہینے انگریزی شمار کرکے اس میں سات روز بڑھا دیے جائیں۔ اس حساب سے ۸۔ اکتوبر کو حمل کی مدت (۲۸۰ دن) پوری ہوجائے گی اور یہی تاریخ بچّے کے پیدا ہونے کی ہوگی، لیکن جیسا کہ ہم پہلے بھی بتا چکے ہیں یہ بالکل صحیح مدّت نہیں ہے، اس میں چند روز کی کمی بیشی ہوسکتی ہے۔

حاملہ کی حفاظت حاملہ کی حفاظت ہی سے حمل محفوظ رہ سکتا ہے۔ بے احتیاطی اختیار کرنے سے نہ حمل کی حفاظت ہوسکتی ہے اور نہ حاملہ کی، بلکہ بعض اوقات حمل کے ساتھ حاملہ کی جان ہلاکت میں پڑجاتی ہے۔

حاملہ کی حفاظت کے لیے اس کو پاک صاف کُھلی ہوا میں رکھا جائے۔ ایک صاف سُتھرا کمرہ، جس میں ہوا اور روشنی آزادی کے ساتھ آسکے، اُس کے سونے اور آرام کرنے کے لیے مخصوص کردیا جائے۔ صاف سُتھرا پانی پینے کے لیے دیا جائے۔ جسم کی صفائی کے لیے وہ روزانہ نہائے۔ نہانے کے لیے گرمیوں میں ٹھنڈا اور سردیوں میں گرم پانی استعمال کیا جائے، لیکن اگر حاملہ کمزور ہو تو اس کے لیے گرمیوں میں بھی نہانے کے لیے ہلکا گرم پانی ہی مناسب ہے۔ نہانے دھونے کے بعد صاف سُتھرے کپڑے پہنے جائیں۔ کپڑے موسم کی گرمی سردی کے مطابق ہوں اور جیسے بھی ہوں، کُشادہ ہوں۔ تنگ کپڑے ہرگز نہ پہنیں اور نہ ازاربند کس کر باندھیں۔

حاملہ کے لیے رات کو کم از کم آٹھ گھنٹے نیند لینے کی ضرورت ہے۔ دن میں، خاص کر گرمی کے دنوں میں دوپہر کو

ایک دو گھنٹے سو رہیں تو کوئی حرج نہیں ہے، لیکن اکثر بستر پر پڑے رہنا ہر گز مناسب نہیں ہے۔ ہر وقت سُست پڑے رہنے سے ہاضمہ خراب ہو جاتا ہے اور قبض رہنے لگتا ہے، جو حاملہ کے لیے بہت مُضر ہے۔ گھر کا کام کاج جو بھی کیا جا سکے، ضرور کریں، لیکن بھاگنا دوڑنا، اُچھلنا کودنا، کوئی بھاری چیز اُٹھانا اور بار بار زینہ پر اُترنا چڑھنا حاملہ کے لیے نقصان کی چیزیں ہیں اور ان سے بچنا ہی بہتر ہے۔ ان کے علاوہ حاملہ کے لیے تانگہ یا بیل گاڑی کی سواری، جس میں زور زور سے ہچکولے لگیں ٹھیک نہیں ہے۔

حاملہ کو ہر قسم کے رنج و غم، فکر و تردّد، غصّہ اور خوف سے بچانا بھی ضروری ہے۔ بعض اوقات کسی غیر معمولی صدمہ کے پہنچنے یا اچانک ڈر جانے سے حمل گر جاتا ہے۔ غرض یہ کہ زمانۂ حمل میں حاملہ کو چاہیے کہ وہ تندرست اور طاقتور بچہ پیدا کرنے کے لیے ہر وقت خوش و خرم رہے۔ خیالات کو پاکیزہ رکھے۔ یک جائی سے پرہیز کرے اور کسی ایسے گھر میں نہ جائے، جہاں چیچک، خسرہ، ہیضہ اور طاعون جیسے متعدی مرض کا کوئی بیمار موجود ہو، یا وہاں ان بیماریوں میں مبتلا کوئی بیمار رہ چکا ہو۔ کوئی تیز دست آور یا قے آور دوا بھی حاملہ کو ہر گز نہیں دینی چاہیے۔

حاملہ کی غذا حاملہ کے لیے مناسب غذا کا استعمال بہت ضروری ہے۔ حاملہ کو ہمیشہ سادہ مقوی غذائیں جو جلد ہضم ہو جائیں دینی چاہییں۔ مثلاً مونگ کی دال روٹی دیں، یا سبز ترکاریاں، جیسے گھیا (لوکی)، ٹنڈے، توری، پرول، شلجم، چقندر، گاجر، ٹماٹر، ساگ پالک روٹی کے ساتھ کھلائیں۔ گوشت کھانے والی عورتیں بکرے کے گوشت کے شوربے سے کھا سکتی ہیں۔ اگر اس کے ساتھ سبز ترکاریوں میں سے کوئی ترکاری پکوائی جائے تو زیادہ بہتر ہے۔ ان کے علاوہ دودھ، چاول، کھیر، فیرنی، ساگودانہ اور کھچڑی بھی کھلا سکتے ہیں۔ کھانے کے ساتھ دہی، مکھن، چھاچھ شوق سے استعمال کرائیں۔ نیم برشت (آدھا اُبلا ہوا) انڈا اور مچھلی بھی کھلائیں۔ آم، خربوزہ، تربوز، انار، انگور، لوکاٹ وغیرہ میں سے جو بھی پھل ملے ضرور کھلائیں، لیکن ہر قسم کی قابض، بادی اور دیر ہضم غذاؤں، جیسے لوبیا، مسور، اروی، بینگن اور بھنڈی سے پرہیز کرائیں۔ حاملہ عورتیں کوئی نشہ آور چیز ہر گز نہ کھائیں پئیں۔ چائے اور قہوہ جیسی چیزیں بھی مناسب نہیں ہیں، لیکن سردیوں میں اعتدال کے ساتھ پی سکتی ہیں۔

حاملہ کو جو بھی غذا دی جائے وہ اچھی طرح پکی ہوئی اور تازہ ہو۔ کچی پکی، باسی یا بُسی ہوئی چیز ہر گز نہ دیں۔ خوب بھوک لگنے پر غذا کھائی جائے اور کم کھائی جائے۔

زچّہ اور بچّہ

اگرچہ بچّہ کی پیدائش کے وقت ہر گھر میں حیثیت کے مطابق خوشی منائی جاتی ہے۔ ناچ گانے ہوتے ہیں اور مٹھائیاں تقسیم ہوتی ہیں، لیکن افسوس ہے کہ اس وقت بچّہ کی حفاظت کے لیے جس اہتمام کی ضرورت ہے، اس کی طرف توجّہ نہیں کی جاتی۔ عام طور پر صرف بچّہ کی ماں (زچّہ) کو اس کی حفاظت کا ذمہ دار سمجھا جاتا ہے، حالاں کہ



اس وقت وہ خود مناسب نگرانی اور دیکھ بھال کی محتاج ہوتی ہے۔ سرپرستوں کا فرض ہے کہ وہ زچّہ اور بچّہ دونوں کی حفاظت کا مناسب انتظام کریں۔

شہری باشندے نسبتاً زیادہ تعلیم یافتہ ہونے کی وجہ سے اور کچھ دوسرے شہریوں کا حال دیکھتے رہنے کے سبب بہت کچھ زچّہ اور بچّہ کی نگرانی کی اہمیت کو سمجھنے لگے ہیں، لیکن دیہات کے رہنے والے لاعلمی کی وجہ سے ان کی حفاظت کا کچھ خیال نہیں کرتے، جس کی وجہ سے بہت سی قیمتی جانیں زچّہ خانہ ہی میں ضائع ہو جاتی ہیں۔

زچّہ خانہ زچّہ اور بچّہ کی حفاظت کے لیے سب سے ضروری چیز مناسب زچّہ خانہ کا انتظام ہے۔ دیہاتوں میں عام طور پر اس خیال سے کہ زچگی میں گندگی سے واسطہ پڑتا ہے، کسی گندے اور اندھیرے کمرے کو زچّہ خانہ بنایا جاتا ہے اور اس کا اثر زچّہ اور بچّہ دونوں کی صحت پر بہت بُرا ہوتا ہے۔ اس لیے زچگی کے لیے جس کمرے کو زچّہ خانہ بنایا جائے وہ صاف سُتھرا، کھلا اور ہوادار ہونا چاہیے۔ اس کا فرش بالکل خشک ہو۔ کمرے سے ہر قسم کا فالتو سامان ہٹا دیا جائے اور جو نہ ہٹایا جا سکے اُس کو جھاڑ پونچھ کر صاف کر دیا جائے۔

زچّہ خانہ میں داخل کرنے سے پہلے زچّہ کو نہلا کر صاف سُتھرے کپڑے پہنائیں۔ اس کے بعد چارپائی پر آرام کر

بیٹھنے کی ہدایت کریں۔ کمرے کے دروازے اور کھڑکیاں کھلی رکھیں، لیکن زچہ کی چارپائی دروازے کے سامنے نہ رکھیں، تاکہ وہ سرد ہوا کے جھونکے لگنے سے محفوظ رہے۔

اگر سردی کا موسم ہو تو زچہ خانہ میں دہکتے ہوئے کوئلوں کی انگیٹھی یا دہکتے ہوئے انگارے رکھ کر اس کو گرم کریں، لیکن اس میں لکڑی یا اُپلے ہرگز نہ جلائیں اور نہ باہر کا دھواں زچہ خانہ میں آنے دیں۔

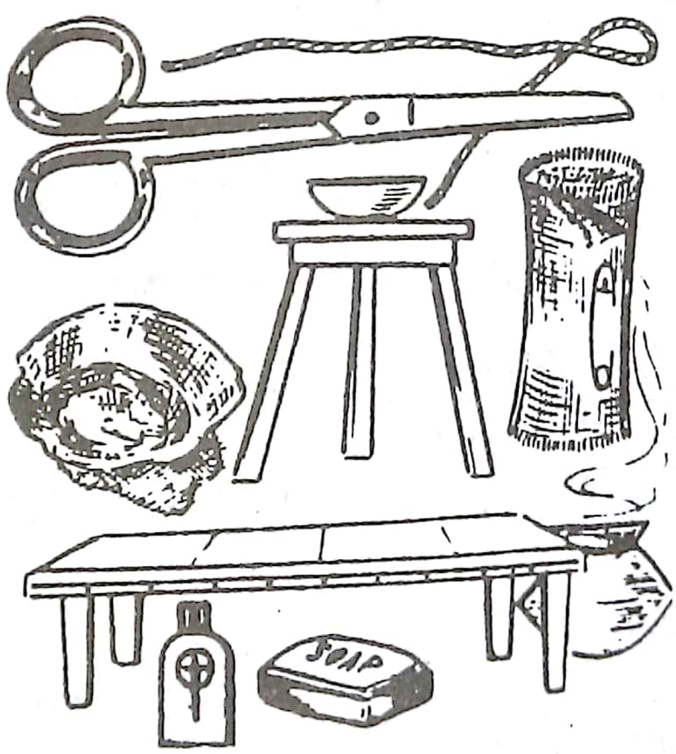
بچہ کی پیدائش کے وقت زچہ خانہ کو تماشا گاہ بنا لیا جاتا ہے۔ عورتوں کا ہجوم ہو جاتا ہے۔ ایسا ہرگز نہیں ہونا چاہیے۔ زچگی کے وقت زچہ کے پاس دایہ اور ایک دو سمجھدار ہمدرد عورتوں کے سوا کسی عورت یا بچہ کو نہ جانے دیں۔

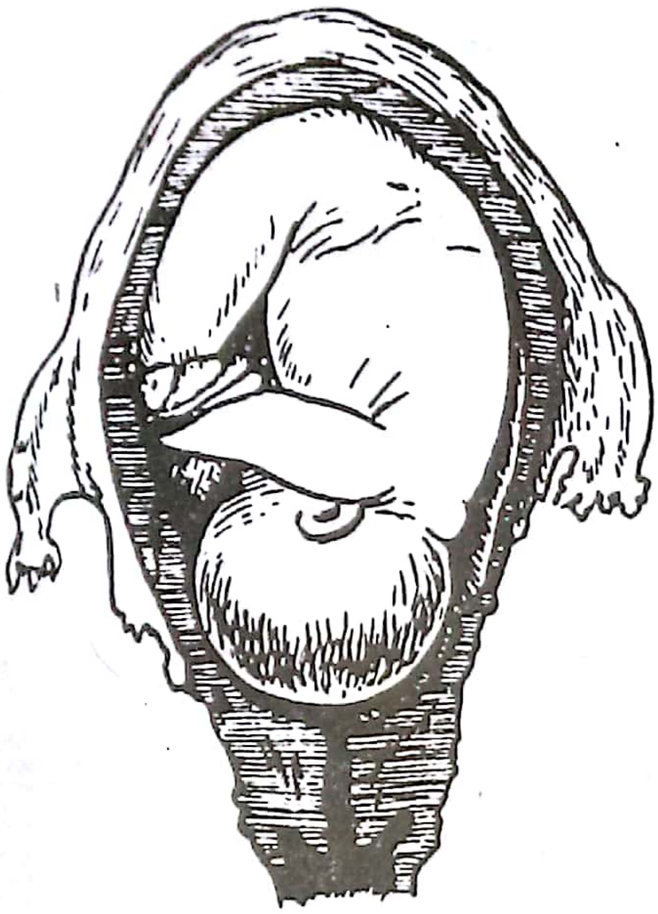
زچگی کے لیے جو دائی بُلائی جائے، وہ ہوشیار اور تجربہ کار ہونی چاہیے۔ اس کا لباس اور اس کا جسم صاف ہو۔ وہ کسی متعدی (چھوت دار) مرض میں مبتلا نہ ہو۔ خاص کر اُس کے ہاتھوں پر کوئی زخم وغیرہ نہ ہو۔ اگر اُس کی انگلیوں کے ناخن بڑھے ہوئے ہوں تو اُن کو کٹوا دیا جائے۔

زچہ خانہ کا سامان

زچہ خانہ میں نیچے لکھی ہوئی چیزیں ضرور ہونی چاہییں تاکہ ضرورت کے وقت ان کے لیے دوڑ دھوپ نہ کرنی پڑے:

(۱) ایک تخت یا خوب کسا ہوا پلنگ (۲) چوکی یا تپائی جس پر کچھ ضروری چیزیں رکھی جا سکیں (۳) صاف رُوئی، تولیے یا صاف کھدر کے ٹکڑے، جو تولیہ کا کام دے سکیں (۴) موٹی ململ یا دُھلے ہوئے کھدر کی دو گرہ چوڑی اور ڈیڑھ گز لمبی پٹی اور ایک گز دُھلے ہوئے کھدر کا ٹکڑا جس میں بچے کو لپیٹا جا سکے (۵) ایک تیز قینچی جو نال کاٹنے کے کام آ سکے، ایک ڈورا یا فیتہ جس سے نال کو کاٹنے کے بعد باندھا جا سکے۔ چند





چھوٹی چھوٹی پنیں اور کلپ (۶) میٹھا تیل یا ناریل کا تیل (۷) صابن (۸) گرم اور ٹھنڈا پانی (۹) پُرانے کپڑے جو دُھلے ہوئے ہوں، زچہ کے نیچے بچھانے کے لیے۔

بچّے کے پیدا ہونے کی علامتیں

بچّے کے پیدا ہونے سے آٹھ دس دن پہلے بچہ دانی نیچے پیڑو میں ڈھلک آتی ہے، جس کی وجہ سے حاملہ کو سانس لینے میں آسانی ہو جاتی ہے اور چلنے پھرنے کی تکلیف بھی کم ہو جاتی ہے۔ لیکن مثانہ (پیشاب کی تھیلی) اور مقعد (پاخانہ کی جگہ) پر دباؤ پڑنے سے پیشاب پاخانہ کی حاجت بار بار ہونے لگتی ہے۔ بعض اوقات اس دباؤ سے یہ دونوں چیزیں رُک بھی جاتی ہیں جس سے حاملہ کو بہت تکلیف ہوتی ہے۔

اس وقت پاخانہ اچھی طرح نہ ہونے کی وجہ سے حاملہ کے پیٹ میں سامنے کی طرف درد ہونے لگتا ہے۔ یہ جھوٹا دردِ زہ ہوتا ہے (یہ نہ تو سچے دردِ زہ کی طرح ٹھہر ٹھہر کر اُٹھتا ہے اور نہ آہستہ آہستہ بڑھتا ہے)، جس کو ناواقف دائیاں سچا دردِ زہ سمجھ کر بچہ جنانے کی تدبیر کرنے لگتی ہیں اور اس طرح زچہ اور بچہ دونوں کو مصیبت میں ڈال دیتی ہیں۔

ایسی حالت میں قبض کو دُور کرنے کے لیے ارنڈی کا تیل تین تولے نیم گرم دودھ میں ملا کر پلائیں۔ اگر پیشاب کُھل کر نہ آتا ہو تو دودھ کی لسی بنا کر دیں۔

بچّے کی پیدائش کا وقت

جب بچہ کی پیدائش کا وقت قریب آجاتا ہے تو اس کو پندرہ بیس منٹ کے وقفہ سے پے در پے درد ہونے لگتا ہے اور جوں جوں بچہ جننے کا وقت زیادہ قریب آتا ہے، یہ درد بڑھتا جاتا ہے۔ یہی سچا دردِ زہ ہوتا ہے۔

جوں ہی بچہ جننے کے آثار نظر آئیں، حاملہ کو نہلا کر صاف کپڑے پہنائیں اور فوراً کسی ہوشیار تجربہ کار دائی کو بُلائیں۔

دردِ زہ کے شروع میں حاملہ جس طرح چاہے لیٹے یا بیٹھے، لیکن جب درد زیادہ ہونے لگے تو اس کو بستر پر لیٹ جانا چاہیے۔ اس وقت اس کا کھڑا ہونا یا بیٹھے رہنا مناسب نہیں ہے۔ اس صورت میں بچے کے پیدا ہونے میں دقتیں پیش آتی ہیں۔

بچّہ جنانے کے لیے ضروری ہدایتیں جب دائی آجائے تو اُس کو چاہیے کہ اپنے کُرتے یا قمیض کی آستینیں اوپر چڑھالے، ناخن بڑھے ہوئے ہوں تو اُن کو تراش لے، ناخنوں میں مَیل ہو تو اس کو نکال دے اور ہاتھوں کو کہنیوں تک صابن لگا کر گرم پانی سے دھوئے۔ اس کے بعد حاملہ کا معائنہ کرے۔

اس وقت یہ بات یاد رکھنی چاہیے کہ بڑھتے ہوئے دردِ زہ سے گھبرا کر زچہ کو دردوں سے نجات دینے اور بچہ کو پیدا ہونے میں آسانی پیدا کرنے کے خیال سے کوئی دوا ہرگز نہ دیں۔ یہ درد فطرت کے مطابق بچہ کو باہر نکالنے کے لیے ہی ہوا کرتے ہیں۔ اسی طرح عورت کی کمر کے گرد کسی رسی یا چادر وغیرہ کا لپیٹنا مناسب نہیں ہے۔ دائی کا زچہ کی اندامِ نہانی میں اُنگلی ڈالنا بھی نقصان سے خالی نہیں ہے۔

بچہ حاملہ کے پیٹ میں رطوبت سے بھری ہوئی تھیلی میں غوطہ لگائے ہوئے ہوتا ہے۔ یہ تھیلی رحم (بچہ دانی) میں صرف ایک جگہ جہاں آنول بنتی ہے، رحم سے چپٹی رہتی ہے۔ دردِ زہ کے وقت جب یہ تھیلی رحم سے الگ ہو جاتی ہے تو رحم اس پانی سے بھری ہوئی تھیلی کو باہر کی طرف دھکیلنا شروع کر دیتا ہے۔ چناں چہ رحم بار بار سکڑتا ہے اور اس تھیلی کو نیچے کی طرف کھسکاتا جاتا ہے، یہاں تک کہ یہ تھیلی فمِ رحم کے قریب پہنچ جاتی ہے اور فمِ رحم بھی تقریباً پندرہ انگشت کھل جاتا ہے۔ تھیلی پھٹ جاتی ہے اور اس کے اندر کا پانی کچھ تو نکل جاتا ہے اور کچھ اندر ہی رہ جاتا ہے۔

اس حالت میں اس تھیلی کا پتلا سرا، جس میں بچّہ کا سر ہوتا ہے، نیچے کی طرف ہوتا ہے اور موٹا سرا، جس میں بچّہ کا نچلا دھڑ ہوتا ہے، اُوپر کی طرف ہوتا ہے، اس لیے سب سے پہلے بچہ کا سر ہی باہر کی طرف آتا ہے اور یہی بچّہ کے پیدا ہونے کا قدرتی طریقہ ہے۔ لیکن بعض اوقات پیدائش کے وقت بچہ کا سر اوپر اور ٹانگیں نیچے ہوتی ہیں اور یہ بچہ پیدا ہونے کا غیر قدرتی طریقہ ہوا کرتا ہے۔

غرض یہ کہ پانی سے بھری ہوئی جھلّی کے پھٹتے ہی بچہ کا سر نظر آنے لگتا ہے۔ بعض اوقات سر کے باہر نکلتے وقت زچہ کے اندامِ نہانی پر بہت زور پڑتا ہے، جس کی وجہ سے اس کے پھٹ جانے کا خطرہ ہوتا ہے، اس لیے دائی کو چاہیے

کہ جوں ہی سر باہر نکلے اس کو اپنی انگلیوں سے سہارا دے اور جیسے جیسے درد اُٹھے اُسے سہارا دیتی اور ذرا پیچھے کی طرف دباتی رہے، تاکہ بچہ کا سر چھاتی کی طرف جھکا رہے اور جوں ہی اندام نہانی پورے طور پر کھل جائے سر کو باہر آنے دے اس طرح بچہ کے پیدا ہونے میں عارضی طور پر تھوڑی دیر کے لیے رُکاوٹ ضرور ہوتی ہے، لیکن زچہ کے اندام نہانی کے پھٹنے کا اندیشہ نہیں رہتا۔

اس کے علاوہ اگر اس وقت دوسری مددگار عورت اپنے دائیں ہاتھ کی ہتھیلی کو اس طرح اندام نہانی پر رکھے کہ اس کا انگوٹھا اندام نہانی کے ایک طرف رہے اور باقی انگلیاں دوسری طرف رہیں اور ہلکے دباؤ سے سیون کو دبائے رکھے (زور سے نہیں) تو سیون پھٹنے سے محفوظ رہتی ہے۔

یہاں یہ بات بھی یاد رکھنی چاہیے کہ نال کے ذریعہ بچہ کے جسم میں خون پہنچتا ہے، جس سے وہ زندہ رہتا ہے۔ جب اس پر کسی طرح کا دباؤ پہنچتا ہے تو بچہ کے جسم میں خون کا جانا بند ہو کر اُس کی جان ہلاکت میں پڑ جاتی ہے، اس لیے بچہ کی جان بچانے کے لیے ہوشیار دائی کا فرض ہے کہ جوں ہی بچہ کا سر اندام نہانی سے باہر آئے، وہ بچہ کی گردن پر ہاتھ پھیر کر دیکھے اگر نال لپٹی ہوئی ہو تو اُس کو نہایت آہستہ سے باہر کی طرف کھینچے اور سر کے اوپر کر کے گردن سے اُتار دے، لیکن اگر گردن پر نال کے کئی لپیٹ پڑے ہوئے ہوں، جن سے بچہ کا گلا گھٹنے کا اندیشہ ہو، یا نال پر زور پڑنے سے اُس کے ٹوٹ جانے اور زیادہ خون نکل جانے کا اندیشہ ہو تو نال پر ایک بند بچہ کی ناف کی طرف اور دوسرا بند زچہ کی طرف لگا کر دونوں بندوں کے درمیان سے نال کو تیز قینچی سے کاٹ دے اور بچہ کی گردن کے گرد پڑے ہوئے لپیٹ اُتار دے۔

بعض اوقات ایسا اتفاق ہوتا ہے کہ بچہ کا سر تو باہر نکل آتا ہے، لیکن باقی حصۂ جسم کے نکلنے میں بہت دیر ہو جاتی ہے۔ ایسی صورت میں نادان دائی بے قاعدہ طور پر بچہ کو کھینچ کر نکالنا چاہتی ہے۔ ایسا کرنے سے بچہ کی گردن کی ہڈی اُکھڑ جانے سے بچہ مر جاتا ہے، اس لیے بچہ کو کھینچ کر نکالنے کی کوشش ہرگز نہیں کرنی چاہیے، بلکہ ایسی صورت میں مناسب تدبیر یہ ہے کہ دائی اپنی دو انگلیاں بچہ کی بغل میں ڈال کر اُسے آہستہ آہستہ باہر کی طرف کھینچے اور جب بچہ کا ایک ہاتھ باہر نکل آئے تو اسی طرح دوسرا ہاتھ بھی نکال باہر کرے۔ اس کے بعد باقی حصۂ جسم بہ آسانی باہر نکل آئے گا، لیکن اس صورت میں دائی کو چاہیے کہ وہ اپنے بائیں ہاتھ سے زچہ کے پیٹ کو دبائے رکھے۔ ایسا نہ کرنے سے بعض اوقات خون بہت شدت سے جاری ہو جاتا ہے، جو زچہ کے لیے خطرناک ہوتا ہے۔

جب بچہ کا سر باہر نکل آئے تو دائی اس کو اپنے دائیں ہاتھ پر رکھے اور بائیں ہاتھ سے زچہ کے پیڑو کو دبائے اور جوں جوں رحم سکڑے، اُس کو نیچے کی طرف دباتی رہے۔ ایسا کرنے سے بچّے کے باقی جسم کے نکلنے میں بہت مدد ملتی ہے اور جب وہ پورے طور پر باہر آجائے تو دوسری مددگار عورت زچہ کے پیڑو میں رحم کو دبائے رکھے، ہاتھ کو ذرا بھی نہ ہٹائے اور جب تک آنول پورے طور پر نہ نکل آئے اور زچہ کے پیٹ پر پٹی نہ باندھ دی جائے اس وقت تک پیڑو پر ہاتھ کا دباؤ قائم رکھنا چاہیے، تاکہ اس دباؤ کی وجہ سے رحم سکڑ جائے اور اس سے خون کا بہنا بند ہو جائے۔ بعض اوقات دباؤ نہ ڈالنے کی وجہ سے خون اتنا زیادہ نکل جاتا ہے کہ زچہ کی جان کے ضائع ہونے کا اندیشہ پیدا ہو جاتا ہے۔

اب جب کہ بچہ پیدا ہو جائے تو دائی کو چاہیے کہ وہ سب سے پہلے بچہ کے مُنھ میں اُنگلی ڈال کر اس کو صاف کرے۔ مُنھ کو صاف کرتے وقت بچّہ رونے لگتا ہے۔ اس وقت اس کا رونا زچہ اور دوسرے متعلقین کے لیے بچّے کے صحیح اور تندرست ہونے کی خوش خبری ہوتا ہے، لیکن اگر اس وقت بچہ نہ رُوئے تو اُس کے مُنھ پر ٹھنڈے پانی کے چھینٹے ماریں، تاکہ بچہ سسکیاں لے کر رونے لگے۔ اگر اس سے مطلب حاصل نہ ہو تو بچہ کو فوراً ٹھنڈے پانی میں بھرے ہوئے ٹب میں بٹھا کر اُٹھا لیں۔ اس طریقہ سے بھی بچہ سسکیاں لے کر رونے لگتا ہے، لیکن اگر اس طرح بھی بچہ نہ رُوئے تو اس کا سانس جاری کرنے کے لیے یہ تدبیر اختیار کریں:

بچّے کو اس طرح چت لِٹائیں کہ اس کے دونوں کندھے باقی حصۂ جسم سے ذرا اونچے رہیں اور سر نیچا رہے۔



اس کے بعد بچّہ کے دونوں بازو کہنیوں سے پکڑ کر اوپر سر کی طرف سیدھا کھینچیں اور بچّہ کے مُنھ میں پھُونک ماریں۔ پھُونک مارنے سے بچّے کے پھیپھڑوں میں ہوا جائے گی۔ پھر دونوں بازوؤں کو نیچے لاکر سینہ پر دبا دیں تاکہ اس دباؤ سے پھیپھڑوں میں گئی ہوئی ہوا باہر نکل آئے۔ دوبارہ اسی طرح بازوؤں کو اُٹھا کر اونچا کریں اور مُنھ میں پھُونک ماریں اور پھر بازوؤں کو نیچے لاکر سینہ پر دبائیں اور یہ عمل ایک دو گھنٹے تک برابر جاری رکھیں۔ اس عمل کی رفتار ایک گھنٹہ میں اٹھارہ بار ہونی چاہیے۔ اگر اس سے بچہ کا سانس جاری ہو جائے اور وہ رونا شروع کردے تو بہتر ہے ورنہ بچہ کو مُردہ سمجھ لینا چاہیے۔

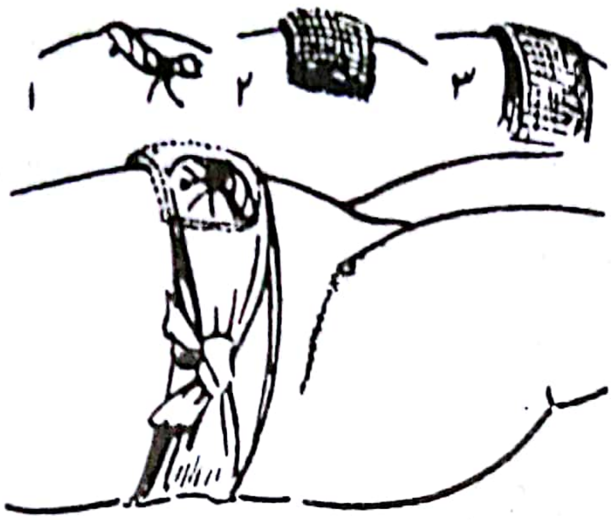
نال کاٹنا پیدا ہونے کے بعد جب بچہ رونے لگے تو پہلے نال کو تھوڑا سا بچے کے پیٹ کی طرف سونتیں اور اس کے بعد فوراً ہی بچے کی ناف سے تین اُنگل کے فاصلہ پر نال کو سوتی ڈورے یا فیتہ سے کس کر باندھ دیں۔ پھر اس بند کے بعد تھوڑا سا فاصلہ چھوڑ کر دوسرا بند زچہ کی طرف لگا کر دونوں بندوں کے درمیان سے نال کو تیز قینچی سے کاٹ دیں۔ ڈورے یا فیتہ اور قینچی کو اگر استعمال کرنے سے پہلے پانی میں اُبال لیا جائے تو اچھا ہے اور جب تک اُن سے کام نہ لیا جائے گرم پانی میں پڑا رہنے دیں تو بہتر ہے۔

بعض نادان دائیاں ان باتوں کا خیال نہیں کرتیں۔ فیتہ یا قینچی وغیرہ کا اُبالنا تو درکنار، تانت جیسی سخت چیز سے نال کو باندھ دیتی ہیں اور تیز قینچی کے بجائے کُند چھُری یا چاقو، بلکہ درانت یا کھُرپے سے رگڑ رگڑ کر نال کو کاٹتی ہیں۔ ایسا کرنے سے بچے کے جسم میں زہریلا مادہ داخل ہو جاتا ہے اور خطرناک مرض کزاز (جمُوگا) میں مبتلا ہو جانے کے باعث اس کی جان ہلاکت میں پڑ جاتی ہے۔

جب نال کاٹ کر فارغ ہو جائیں تو بچے کو گرم پانی سے نہلائیں اور اس کے بعد صاف تولیے یا ملائم کھدر کے رُومال سے اس کا جسم پونچھیں اور اس کے بعد تھوڑا تلوں کا تیل ملیں۔ پھر فلالین یا کھدر کے صاف ملائم کپڑے میں لپیٹ کر مددگار عورت کی گود میں دیں اور صاف ململ یا کسی دوسرے صاف کپڑے کا چھوٹا سا ٹکڑا لے کر اس میں سوراخ کریں اور اُسے کٹی ہوئی نال کے گرد پہنائیں اور باقی کو تہ کر کے اس پر تھوڑا سا بورک ایسڈ چھڑک کر نال کے اوپر رکھیں اور اُس کے اوپر رُوئی یا صاف ملائم کپڑے کی گدی رکھ کر اوپر سے فلالین یا ملائم کھدر کی



پٹی باندھیں، لیکن اسے زور سے نہ کسیں۔ اتنا ہلکا باندھیں کہ اس کے سہارے نال پر گدی قائم رہے اور اس کپڑے کو جو نال میں پہنایا گیا ہے اور گدی کو جو اوپر رکھی گئی ہے، روزانہ بدلتے اور تازہ بورک ایسڈ چھڑک کر باندھتے رہیں، یہاں تک کہ نال خشک ہو کر جھڑ جائے۔

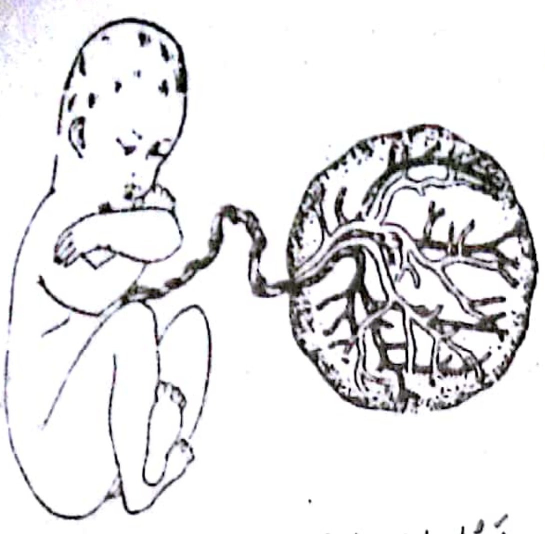


بچّے کے نال پر پٹی باندھنے کا طریقہ

نال سے خون بہنا اگر نال کو بند لگا کر کاٹنے کے بعد اُس سے خون بہنے لگے تو اس کا بہ غور معائنہ کریں۔ ممکن ہے کہ نال پر لگایا ہوا بند ڈھیلا پڑ گیا ہو، ورنہ اس بند کے اوپر ایک بند اور لگائیں اور ایک ماشہ پھٹکری کو تھوڑے پانی میں حل کر کے اس میں صاف رُوئی، یا کپڑے کی چھوٹی سی گدی بھگو کر ناف پر رکھیں۔ اگر مل سکے تو ٹنکچر اسٹیل میں ذرا سی رُوئی بھگو کر رکھیں۔ خون بہت جلد بند ہو جائے گا۔

ناف کا پک جانا نال عام طور پر چار پانچ روز میں خود بہ خود خشک ہو کر گر جاتی ہے اور نال کی جگہ معمولی خراش سی باقی رہ جاتی ہے، جو تیل یا گھی کے لگانے سے دو تین روز میں اچھی ہو جاتی ہے۔ لیکن گاہے نال خود بہ خود گرنے کے بجائے کسی دباؤ کی وجہ سے الگ ہو جاتی ہے۔ اس صورت میں ناف سے خون بہنے لگتا ہے، جو پھٹکری کا اوپر لکھا ہوا محلول یا ٹنکچر اسٹیل کے لگانے سے بند ہو جاتا ہے، لیکن کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ ناف پک جاتی ہے۔ ایسی صورت میں زخم کو نیم کے پتّوں کے جوشاندہ سے روزانہ دھوئیں اور سفیدہ کاشغری ۶ ماشے، کتھا پاپڑیہ ۳ ماشے، کافور ایک ماشہ کو باریک پیس کر گھی یا ویسلین آدھی چھٹانک میں ملا کر لگائیں، یا ناف پر روغنِ چنبیلی لگا کر اُس پر تھوڑا بورک ایسڈ چھڑکیں اور اس کے اوپر تھوڑی رُوئی رکھ کر باندھ دیں۔

ناف کا پھُول جانا (سُونڈی نکل آنا) بعض اوقات نال کاٹنے میں بے احتیاطی کرنے یا کسی اور وجہ سے ناف پھُول جاتی ہے۔ یہ پھُولی ہوئی ناف دبانے سے دب جاتی ہے، لیکن دباؤ ہٹا لینے سے پھر اسی حالت میں آ جاتی ہے۔ اگرچہ اس سے بچّے کو کوئی تکلیف نہیں ہوتی، لیکن یہ بدنمائی ہمیشہ ہمیشہ کے لیے باقی رہ جاتی ہے۔ اس کا علاج یہ ہے کہ کپڑے کی ایک چھوٹی تھیلی سی کر اس میں باریک پیسا ہوا سُرمہ بھر کر اس کو تعویذ نما بنا لیں۔ پھر اس کو ناف پر رکھ کر پٹی



سے باندھ دیں۔ کس کر باندھنے کی ضرورت نہیں۔ چند روز برابر باندھتے رہنے سے پھولی ہوئی ناف صحیح حالت میں آجاتی ہے۔

آنول کا نکلنا

بچے سے فارغ ہونے کے بعد زچہ کی طرف متوجہ ہوں۔ بچے کی پیدائش کے بعد زچہ کو عموماً سردی معلوم ہونے لگتی ہے، بلکہ بعض اوقات زچہ کو جاڑا چڑھ جاتا ہے۔ یہ گھبرانے کی بات نہیں ہے۔ ایسی حالت میں زچہ کو کمبل، یا ہلکی رضائی اُڑھا دی جائے۔

بچہ پیدا ہونے کے تقریباً آدھ گھنٹہ بعد آنول نکل جاتی ہے۔ اگر اتنی دیر میں آنول نہ نکلے تو دائی کو چاہیے کہ وہ اپنا بایاں ہاتھ زچہ کے پیٹ پر رکھ کر نیچے کو دبائے اور جوں ہی رحم میں درد پیدا ہو، دائی فوراً رحم کو پکڑ کر زور سے بھینچے۔ ایسا کرنے سے آنول نچڑ کر رحم سے باہر آجاتی ہے۔ آنول نکل آنے کے بعد بھی رحم کو دباتے اور نچوڑتے رہیں، تاکہ کچھ چھیچھڑے اور خون رحم میں باقی ہوں تو وہ بھی نکل جائیں۔

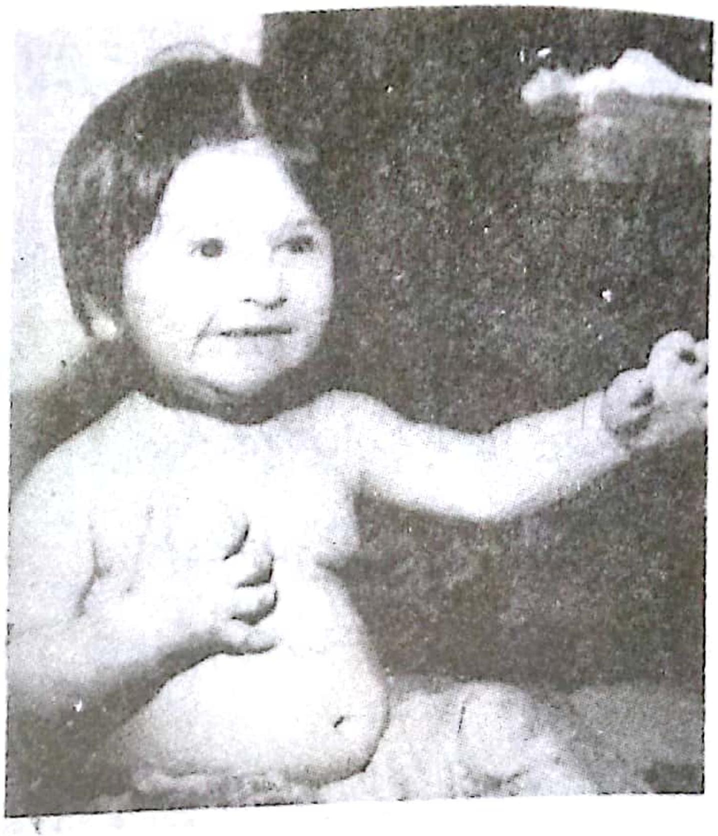
آنول نکلنے کے بعد

زچہ کے پیڑو اور رانوں کو گرم پانی میں کپڑا بھگو کر صاف کریں اور دوسرے صاف کپڑے سے پونچھ کر اس کے نیچے کے خون اور رطوبت میں آلودہ کپڑے نکال دیں اور موٹی ململ یا کھدر کی پٹی (جو پہلے سے تیار رکھی ہو)، زچہ کے پیٹ پر رحم کے سامنے ذرا کھینچ کر لپیٹ دیں اور اس کے سرے پر سیفٹی پن لگا دیں اور زچہ کے نیچے صاف کپڑے بچھا کر آرام سے لیٹ کر سو جانے کی ہدایت کریں۔ اُٹھنے یا چلنے پھرنے سے بالکل روک دیں اور اس کے کمرے میں کسی طرح کا شور وغل نہ ہونے دیں اور اب بچے کو بھی اس کے پہلو میں ہی لٹا دیں تو بہتر ہے۔ اگر سردی کا موسم ہو تو کمرے کو کوئلوں کی انگیٹھی جلا کر یا دہکتے ہوئے انگارے رکھ کر گرم کریں۔ گرمی کا موسم ہو تو کمرے کے دروازے اور کھڑکیوں کو کھلا رکھیں لیکن زچہ کو ہوا کے جھونکوں سے بچائیں۔

بچے کا رکھ رکھاو

بچے اگر والدین کی آنکھوں کا نور اور دل کا سرور ہیں تو وہ ملک و قوم، بلکہ تمام دنیا کا ایک انمول سرمایہ بھی ہیں۔ آج کے بچے کل جوان ہوں گے اور اپنی صلاحیتوں سے ملک و قوم کو بام عروج پر پہنچائیں گے اور دنیا میں انسانیت کا پرچم

لہرائیں گے۔ لیکن یہ اُسی وقت ممکن ہے جب وہ ہر طرح تندرست اور مضبوط ہوں۔ اُن کی جسمانی قوتیں صحیح حالت میں ہوں۔ اس غرض کے لیے زچہ خانہ ہی سے بچے کے رکھ رکھاؤ کا خاص طور پر خیال رکھا جائے۔ اس کی پرورش کا بہترین انتظام کیا جائے۔ حقیقت میں اس وقت بچے کی پرورش کا مناسب انتظام اس کے لیے بُنیادی حیثیت رکھتا ہے اور اس کو عمر طبعی تک پہنچانے اور تمام عمر خوش و خرم زندگی بسر کرنے کی ضمانت دیتا ہے۔



تندرست بچہ

پیدائش کے وقت تندرست بچہ اٹھارہ، بیس اِنچ لمبا اور تین ساڑھے تین سیر وزنی ہوتا ہے۔ لڑکا بہ نسبت لڑکی کے قد اور وزن میں کسی قدر زیادہ ہوتا ہے۔ ٹھیک بچہ مُنھ صاف کرتے ہی رونے لگتا ہے، جو اُس کے تندرست ہونے کی علامت ہے، لیکن اگر بچہ پیدائش کے بعد مُنھ صاف کرنے کے باوجود نہ روئے تو اس کا سانس جاری کرنے کے لیے پچھلے صفحوں میں بیان کی ہوئی تدبیر اختیار کریں۔

اَدھ مُوا بچہ بعض اوقات بچہ اَدھ مُوا پیدا ہوتا ہے اور وہ پیدا ہونے کے بعد مُنھ صاف کرنے کے باوجود نہیں روتا۔ اگر دائی ہوشیار ہے تو وہ اُس کو ضائع ہونے سے بچا سکتی ہے:

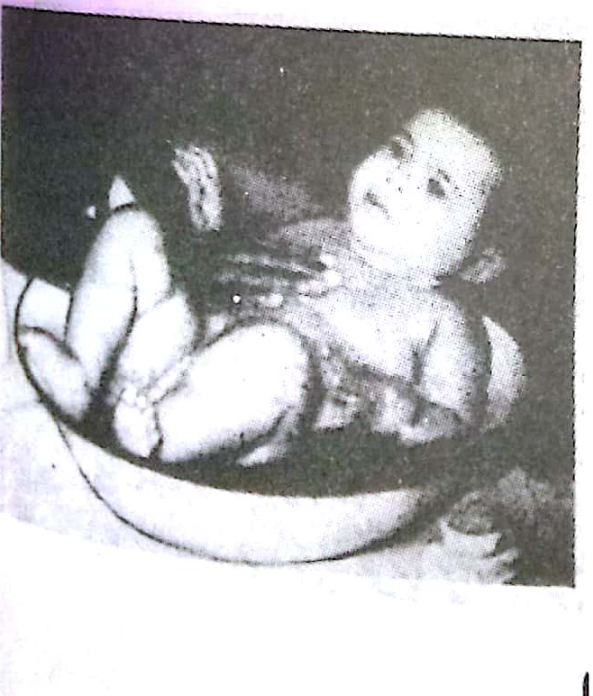
(۱) اگر اَدھ مُوئے بچے کا چہرہ نیلا نظر آئے تو نال کو کاٹ کر اُسے بچے کی ناف کی مخالف جانب سُونت کر ایک دو تولے خون نکال دیں۔ اس کے بعد نال کو باندھ دیں۔ اگر پھر بھی بچہ نہ روئے تو پچھلے صفحوں میں بیان کیے ہوئے طریقہ سے سانس جاری کرنے کی کوشش کریں۔

(۲) اگر اَدھ مُوئے بچے کا چہرہ پھیکا دکھائی دے تو ایسی صورت میں پہلے نال کو سُونت کر بچے کے اندر خون

پہنچائیں۔ پھر قاعدہ کے مطابق بند باندھ کر نال کو کاٹیں۔

بچّہ کو نہلانا جب نال کاٹ کر فارغ ہو جائیں تو بچّے کو گرم پانی سے نہلائیں۔ اگر سردی کا موسم ہو تو بچّے کو سردی لگنے سے بچانے کے لیے نہلاتے وقت انگیٹھی پاس رکھیں۔ ایک مددگار عورت پانی گراتی رہے اور دائی صابن مَل کر صاف کرتی رہے، لیکن صابن اچھی قسم کا استعمال کیا جائے اور بچّے کی آنکھوں کو صابن کے پانی یا میل کچیل سے بچایا جائے۔ اُس وقت بچّے کا جسم رطوبت کی وجہ سے چکنا ہوتا ہے اور صابن لگانے سے بھی چکناہٹ پیدا ہوتی ہے اس لیے دائی کو چاہیے کہ وہ بڑی احتیاط سے بچّے کو سنبھالے رہے۔ بچّے کے بدن پر بیسن مَل کر نہلانے میں بھی کوئی حرج نہیں ہے۔ بیسن مَل کر نہلانے سے بھی جسم پر لگی ہوئی رطوبت صاف ہو جاتی ہے۔ لیکن اگر کہیں کہیں رطوبت جمی بھی رہے تو اُس کو اُتارنے کے لیے زیادہ مَلنے رگڑنے کی ضرورت نہیں، دو تین روز کے غُسل سے اُتر جائے گی۔ اس کے بعد صاف تولیے یا ملائم اور صاف کھدّر کے رومال سے بچّے کا جسم پونچھیں اور پھر فلالین یا کسی دوسرے ملائم کپڑے میں لپیٹ کر مددگار عورت کی گود میں دے دیں، یا کسی چھوٹی پلنگڑی یا پیڑھے پر لٹائیں اور جب زچّہ آنول نکلنے سے فارغ ہو جائے تو اس کے پہلو میں لٹا دیں۔ اس وقت دردِ زِہ کی تکلیفوں سے ہاری تھکی زچّہ بچّے کو اپنے پہلو میں پا کر راحت محسوس کرے گی۔

بچّے کو نہلاتے وقت اس کے تمام اعضا کو اچھی طرح دیکھ لیا جائے۔ بعض اوقات اس کے پیشاب یا پاخانہ کا سُوراخ بند ہوتا ہے، جو اس وقت مناسب امداد حاصل کر کے کھولا جا سکتا ہے۔



بچّے کو پہلے روز نہلانے کے بعد جب اس کی نال خشک ہو کر گر جائے تو اُسے روزانہ نہلایا جائے۔ جب تک بچّہ ایک سال کا نہ ہو جائے، اس کو نیم گرم پانی سے نہلانا ہی مناسب ہے، البتہ اس کے بعد سردیوں میں گرم پانی سے اور گرمیوں میں ٹھنڈے پانی سے نہلا سکتے ہیں اور یہ بات بھی یاد رکھنی چاہیے کہ بچّوں میں سردی کی برداشت کم ہوتی ہے۔ ذرا سردی لگنے سے وہ بیمار ہو جاتے ہیں، اس لیے اُن کو

زیادہ دیر تک نہ نہلائیں۔ زیادہ سے زیادہ چار منٹ کافی ہیں۔ نہلاتے وقت سرد ہوا کا جھونکا نہ لگنے دیں اور نہلانے کے بعد جسم کو پونچھ کر خشک ملائم کپڑے میں لپیٹ دیں اور ایک دو گھنٹے تک کھلی ہوا میں نہ لے جائیں۔ بلکہ نہلانے کے بعد ماں اُسے اپنی چھاتیوں سے لگالے تو بہتر ہے۔

نہلانے سے پہلے اگر بچّے کے جسم پر سرسوں یا تلوں یا ناریل کے تیل کی مالش ہلکے ہاتھوں سے کی جائے تو اس سے بچّے کی جسمانی بڑھوتری پر بہت اچھا اثر پڑتا ہے۔

بچّے کی غذا

اگرچہ بچّے کی پرورش کے بارے میں اس کے جسم اور لباس کو صاف ستھرا رکھنا، اُس کو آزادی کے ساتھ سونے دینا وغیرہ باتیں بڑی اہمیت رکھتی ہیں، لیکن حقیقت یہ ہے کہ بچّے کے لیے غذا کا مناسب انتظام سب سے اہم مسئلہ ہے۔ بچّے کی قدرتی غذا اس کی ماں کا دُودھ ہے۔ یہی وجہ ہے کہ قدرت اس کی آمد سے پہلے ہی اس کی ماں کی چھاتیوں میں دودھ کا انتظام کر دیتی ہے، اس لیے بچّے کی پرورش کے لیے ماں کے دودھ سے بہتر کوئی غذا نہیں ہے۔ البتہ اگر کسی وجہ سے بچّہ ماں کے دودھ سے محروم رہ جائے تو پھر کسی دوسری عورت کا دودھ پلایا جائے، یا گائے، بکری کا دودھ، یا مصنوعی دودھ پلا کر بچّے کی پرورش کی جائے۔



ماں کا دُودھ بچّے کی پیدائش کے چھے گھنٹے بعد پلانا شروع کر دیا جائے۔ ماں کا دودھ ہو یا دوسرا دودھ، ہمیشہ باقاعدہ مقررہ وقت پر پلایا جائے۔ اگر دوسرے وقت میں بچّہ رونے لگے تو اس کو دودھ پلا کر چپ کرنے کی کوشش نہ کریں، کیونکہ ممکن ہے کہ بچّہ پیٹ کے درد یا اور کسی وجہ سے رو رہا ہو۔ وقتِ مقررہ پر دودھ پلانے سے بچّے کا ہضم

خراب نہ ہوگا۔ اس کی بڑھوتری پر اچھا اثر پڑے گا۔ رات کو سوتے ہوئے بچے کو بار بار دودھ پلانا بھی مناسب نہیں ہے، جہاں تک ہو سکے ایسی عادت ڈالی جائے کہ رات کے وقت بچہ کو دودھ پلا کر سلا دیا جائے اور اس وقت تک اس کو دودھ نہ پلایا جائے، جب تک وہ گہری نیند لے کر خود بہ خود نہ جاگ جائے۔

جب بھی بچے کو دودھ پلائیں، چھاتی کو گرم پانی سے دھو لینا چاہیے اور جب بچہ دودھ پی چکے اس وقت بھی ان کو پانی سے صاف کر دیا جائے اور دودھ پلانے کے بعد بچے کے منہ کو بھی صاف کر دینا بہتر ہے۔

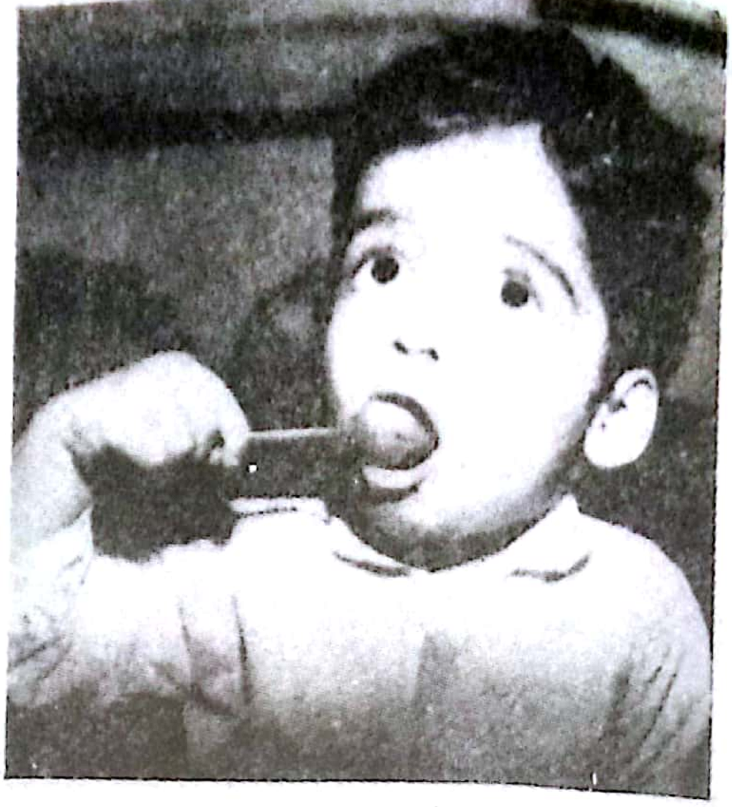
محنت و مشقت، آگ کے پاس بیٹھ کر کام کرنے، دھوپ میں چلنے پھرنے اور جنسی میل کے بعد بچے کو اس وقت تک دودھ نہ پلائیں، جب تک کہ جسمانی حرارت اعتدال پر نہ آجائے۔ اسی طرح رنج و غم، فکر و تردد اور غصہ و غضب کی حالت میں بھی بچے کو دودھ پلانا مناسب نہیں ہے۔

دونوں چھاتیوں سے باری باری دودھ پلایا جائے۔ بیٹھ کر بچے کو دودھ پلانا مناسب ہے، اس طرح بچہ چھاتیوں سے قریب ہوتا ہے، اس لیے آرام سے دودھ پی سکتا ہے۔ کھڑے ہو کر یا لیٹ کر دودھ پلانا مناسب نہیں ہے۔ لیٹ کر دودھ پلانے کی صورت میں بچہ تکلف کے ساتھ ایک آنکھ سے ماں کو مسلسل دیکھنے کی کوشش کرتا ہے، اس لیے اس کی آنکھوں میں بھینگا پن پیدا ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے اور اگر بچہ ماں کی چھاتیوں سے دور رہ کر ان کو کھینچ کر دودھ پیے گا تو اس طرح چھاتیاں ڈھلک کر بدنما ہو جائیں گی۔

اگر ایک بھٹنی زخمی ہو تو اس صورت میں بچے کو اس سے دودھ نہ پلایا جائے۔ زخمی بھٹنی سے خون اور پیپ بچے کے پیٹ میں جا کر اس کو بھی بیمار کر دیں گے۔ اگر دونوں زخمی ہوں تو ان سے دودھ پلانے کی کوشش بھی نہیں کرنی چاہیے، بلکہ زخم کا علاج کرنا چاہیے۔

دودھ پلانے کے اوقات شروع میں ایک مہینہ تک بچے کو ہر دو گھنٹے کے بعد دودھ پلائیں۔ اس کے بعد آہستہ آہستہ وقت کو بڑھائیں اور تین مہینے سے چھ مہینے تک کے بچے کو تین تین گھنٹے کے بعد دودھ پلائیں۔ چنانچہ صبح کو پانچ بجے، آٹھ بجے اور گیارہ بجے دودھ پلائیں۔ بعد دوپہر ۲ بجے اور پانچ بجے اور رات کو آٹھ بجے اور گیارہ بجے دودھ پلا کر بچے کو سلا دیں اور جب بچہ چھ مہینے کا ہو جائے تو چار چار گھنٹے کے بعد دودھ پلائیں۔

اوپر کے وقتوں میں بچے کو دس سے پندرہ منٹ تک دودھ پلایا جائے۔ اتنی دیر میں بچہ اپنی بھوک کے مطابق



دودھ پی لیتا ہے۔ اگر بچہ رغبت سے دودھ نہ پیے، مثلاً ایک دو منٹ دودھ پیے اور خود بخود دودھ پینا چھوڑ دے اور پھر چھاتیوں سے لگانے کے باوجود دودھ نہ پیے تو سمجھ لینا چاہیے کہ بچہ اس سے پہلے کافی دودھ پی چکا ہے اور ابھی تک اس کو دودھ پینے کی قدرتی خواہش نہیں پیدا ہوئی۔

ساتویں مہینے میں جب کہ عموماً بچے کے دودھ کے دانت نکلنا شروع ہو جاتے ہیں، اس وقت بچے کی بھوک بھی بڑھ جاتی ہے تو اُس وقت ماں کے دودھ کے علاوہ تھوڑا ارارو ٹ یا ساگودانہ دودھ میں پکا کر اُسے دے سکتے ہیں اور جب بچہ دس گیارہ مہینے کا ہو جائے تو دودھ چاول، چاولوں کی کھیر اور ملائم کھچڑی کھلا سکتے ہیں اور جب بچہ ایک سال کا ہو جائے تو اُبلا ہوا آلو، اَدھ پکا انڈا اور کیلا بھی دے سکتے ہیں۔

ماں کے سوا دوسری عورت کا دودھ اگرچہ دیہاتوں میں بچے کو دودھ پلانے کے لیے دایہ یا انا نہیں رکھی جاتی، پھر بھی ایسے واقعات پیش آجاتے ہیں، جن کی وجہ سے بچے کو یا تو کوئی رشتہ دار عورت دودھ پلاتی ہے، یا کسی دوسری عورت کو دودھ پلانے کے لیے مقرر کرنا پڑتا ہے۔ بہر حال اگر بچہ کو دوسری عورت کا دودھ پلایا جائے تو اُس کا ہر طرح تندرست ہونا ضروری ہے۔ بیمار عورت کا دودھ پلانے سے بچہ بھی بیمار ہو جائے گا۔

ماں یا دوسری عورت کے دودھ کی خرابی بعض اوقات ماں یا دوسری عورت کا دودھ خراب ہوتا ہے اور اس کے خراب ہونے کی علامت یہ ہے کہ دودھ نیلا سا اور بہت پتلا پھٹا ہوا سا ہوتا ہے۔ بچہ دودھ پینے کے باوجود روز بہ روز دُبلا اور کمزور ہوتا جاتا ہے۔ اس کو بدہضمی رہنے لگتی ہے۔ ایسی صورت میں یہ دودھ نہ پلایا جائے تو بہتر ہے۔ اس کے بجائے گائے یا بکری کا دودھ پلایا جائے۔

گدھی، بکری، گائے اور بھینس کا دودھ اگر بچے کو ماں یا دوسری عورت کا دودھ میسر نہ آئے

تو اس کو گدھی یا بکری یا گائے کا دودھ پلا کر پرورش کیا جائے اور اگر کسی وجہ سے ان کا بھی انتظام نہ ہو سکے تو مجبوراً بھینس کا دودھ بھی پلا سکتے ہیں۔

گدھی کا دودھ ٹھنڈا ہے۔ عورت کے دودھ کے قریب ہوتا ہے، اس لیے یہ بچوں کو عموماً موافق آجاتا ہے۔ اس میں چونا (کیلشیم)، شکر وغیرہ غذائی اجزا کی مقدار عورت کے دودھ کے تقریباً برابر ہوتی ہے، اس لیے اس سے بچے کی پرورش خوب ہوتی ہے۔ اگر بچہ دق الاطفال (اسان یا سوکھا) اور مرضِ کساح (جس میں بچے کی ہڈیاں نرم اور ٹیڑھی ہو جاتی ہیں) میں اس دودھ کے پینے سے بہت فائدہ پہنچتا ہے۔

بکری کا دودھ بھی اگرچہ ٹھنڈا ہے، لیکن اس میں کچھ گرمی بھی ہوتی ہے اور یہ عورت کے دودھ کے مقابلہ میں دیر ہضم ہوتا ہے، پھر بھی مناسب اصلاح کے بعد اسے بچے کو پلایا جا سکتا ہے۔ اس کے پلانے سے پیشاب کھل کر آتا ہے اور قبض بھی نہیں رہتا۔

گائے کا دودھ تندرست آدمیوں کے لیے بہت مفید چیز ہے۔ لیکن چوں کہ یہ عورت کے دودھ سے زیادہ گاڑھا ہوتا ہے، اس لیے اس کو اصلاح کے بعد ہی بچے کو پلا سکتے ہیں۔

اگر گائے کے دودھ میں اس کے برابر پانی ملا کر جوش دیا جائے۔ اس کے بعد معمولی شکر کے بجائے دودھ کی شکر (ملک شوگر) ملا کر پلایا جائے تو اس طرح گائے کے دودھ کی اصلاح ہو جاتی ہے۔ بچہ اس کو اچھی طرح ہضم کر لیتا ہے۔

بھینس کا دودھ زیادہ گاڑھا ہوتا ہے۔ اس میں روغنیت بھی زیادہ ہوتی ہے، اس لیے یہ بچے کی پرورش کے لیے ہرگز مناسب نہیں ہے۔ البتہ اگر مجبوراً اسی کو پلانے کی ضرورت پیش آجائے تو اس میں گائے کے دودھ کی طرح آدھے سے زیادہ پانی ملا کر جوش دیں اور شکر سے میٹھا کر کے پلائیں۔ اگر مل سکے تو معمولی شکر کے بجائے دودھ کی شکر (ملک شوگر) سے میٹھا کریں۔

دودھ کی مقدار اگر بچے کو گدھی، بکری یا گائے وغیرہ کا دودھ پلایا جائے تو اس کے پلانے کے اوقات وہی رکھنے چاہییں، جو ماں کے دودھ پلانے کے بیان ہو چکے ہیں۔ البتہ اس صورت میں بچے کی عمر کے مطابق دودھ کی مقدار ضرور مقرر کر لی جائے۔ ایک تندرست بچے کو پہلے اور دوسرے ہفتہ میں دو دو گھنٹے کے بعد آدھی آدھی چھٹانک دودھ پلایا جائے۔ اس کے بعد آہستہ آہستہ اس کا وقفہ اور مقدار بڑھاتے جائیں، لیکن اس کی خواہش کا ضرور خیال

رکھیں۔ خواہش سے زیادہ دودھ پلانا ہرگز مناسب نہیں ہے۔

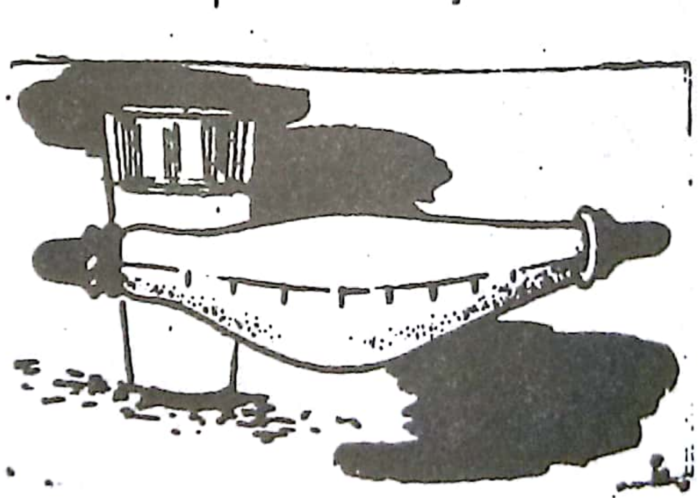
بچّے کو دوسرا دودھ پلانے کا طریقہ اگر بچّے کو بکری، گائے وغیرہ کا دودھ پلاکر پرورش کرنے کی ضرورت پیش آتی ہے تو دیہاتوں میں کپڑے کی بتّی بناکر اُس کو دودھ میں بھگوکر بچّے کو چُسایا کرتے ہیں، یا کسی چھوٹے ٹونٹی دار برتن سے پلاتے ہیں۔ یہ دونوں طریقے اچھے نہیں، بلکہ چھوٹے بچّوں کو دودھ پلانے کی شیشی کا انتظام کرنا چاہیے، جو ممکن ہے کہ گاؤں ہی میں مل جائے یا کسی قریبی قصبہ یا شہر سے بساط خانہ کی دُکان سے منگالی جائے۔

شیشی سے بچّے کو دودھ پلاتے وقت ایسی وضع میں رکھا جائے کہ وہ آسانی سے دودھ پی سکے۔ اگر شیشی نیچی ہو تو اُس کے نیچے کپڑا وغیرہ رکھ کر اس کو اونچا کردیا جائے۔ جب بچّہ ایک سال کا ہوجائے تو اس کو شیشی کے بجائے چمچہ سے دودھ پلائیں اور اگر بچّہ پی سکے تو پیالی سے مُنھ لگاکر بھی پلا سکتے ہیں۔

دودھ پلانے کی شیشی یہ کئی قسم کی ہوتی ہیں۔ سب سے اچھی شیشی وہ سمجھی جاتی ہے، جو آسانی کے ساتھ صاف ہوسکے۔ ان شیشیوں کے سرے میں بچّے کو دودھ پلانے کے لیے ربڑ کی چُسنی لگی ہوتی ہے، جس میں باریک سوراخ ہوتا ہے۔ شیشی میں دودھ بھردیا جاتا ہے اور بچّہ اس چُسنی کو چوس کر دودھ پیتا ہے۔ اس چُسنی کے سوراخ سے دودھ نکل کر بچّے کے مُنھ میں پہنچتا رہتا ہے۔ شیشی کے دوسرے موٹے سرے پر بھی ربڑ کا خول چڑھا رہتا ہے۔ اس خول کو اُتار کر شیشی میں دودھ بھرتے ہیں اور دودھ پی لینے کے بعد اسی خول کو اُتار کر شیشی کو دھوتے ہیں۔

دودھ پلانے سے پہلے چُسنی کے سوراخ کو دیکھ لیا جائے، وہ نہ تو اتنا باریک ہو کہ اس کے ذریعہ بچّے کا دودھ چوسنا مشکل ہوجائے اور نہ اتنا کشادہ ہونا چاہیے کہ ایک دم بہت سا دودھ بچّے کے مُنھ میں پہنچ جائے۔

ان شیشیوں پر دودھ کی مقدار معلوم کرنے کے نشانات بھی لگے ہوتے ہیں، جن سے بڑی سہولت ہوتی ہے اور بچّے کو مقررہ مقدار کے مطابق دودھ پلایا جاسکتا ہے۔



اگر بچّے کے دودھ پینے کے بعد شیشی میں کچھ دودھ باقی رہ جائے تو اس کو ناقابلِ استعمال سمجھ کر اسی وقت شیشی سے نکال دینا چاہیے۔

بچے کو جب بھی دودھ پلایا جائے، گرم کر کے پلایا جائے۔ ٹھنڈا دودھ پلانے سے بچہ بیمار ہو جاتا ہے۔

دودھ کی شیشی کی صفائی جس شیشی سے بچے کو دودھ پلایا جائے، اس کی صفائی بہت ضروری ہے۔ جب بچے کو دودھ پلا چکیں تو شیشی کو گرم پانی سے دھو کر اچھی طرح صاف کریں۔ اگر شیشی کو برش سے رگڑ رگڑ کر دھویا جائے تو زیادہ بہتر ہے۔ جس دکان سے شیشی خریدی جائے، اُسی دکان سے برش بھی مل سکتا ہے۔ شیشی کے ساتھ اُس کی بٹنی اور دوسرے خول کو بھی گرم پانی سے دھو کر صاف کیا جائے۔ اس کے بعد اُن کو خشک کر کے رکھ لیا جائے۔

دودھ کے برتن کی صفائی جس برتن میں دودھ کو جوش دے کر رکھا جائے، وہ صاف ستھرا قلعی دار ہونا چاہیے۔ تانبہ یا پیتل کے بنا قلعی کیے ہوئے برتن میں جوش دینا اور اسی میں دودھ رکھنا ہرگز مناسب نہیں ہے۔ ایلومینیم کے برتن میں دودھ کو جوش دیا جا سکتا ہے۔ لیکن جوش دینے کے بعد اس کو فوراً ہی کسی قلعی دار برتن یا چینی کے برتن میں رکھ لیا جائے۔ جس برتن میں دودھ دوہا جائے اور جن ہاتھوں سے دوہا جائے اُن کا صاف ہونا بھی ضروری ہے۔

دودھ کے جانور بکری، گائے، بھینس، جس جانور کا بھی دودھ بچے کو پلایا جائے وہ جانور تندرست ہونا چاہیے۔ بیمار جانور کا دودھ ہرگز نہ دیا جائے۔ اگر جانور کے تھنوں پر زخم ہوں تو اس کا دودھ پلانا بھی مناسب نہیں ہے۔ دودھ کے جانور کو عمدہ چارہ کھلایا جائے اور کھل، بنولہ اور چنا بھی ضرورت کے مطابق دیا جائے۔ جانور کو جتنی اچھی خوراک دی جائے گی، اُتنا ہی اُس کا دودھ اچھا ہوگا۔ اسی طرح جانور کو صاف پانی پلانا بھی ضروری ہے۔ گندے پانی کا اثر اُس کے دودھ پر بھی ہوتا ہے اور پھر بچے پر بھی اس کا اثر پڑتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ بات بھی یاد رکھنی چاہیے کہ جو جانور ہر وقت گھر پر بندھے رہتے ہیں



اور اُن کو صرف بھوسہ یا سوکھا چارہ کھانے کے لیے دیا جاتا ہے۔ ان کے مقابلہ میں ان جانوروں کا دودھ اچھا ہوتا ہے جو جنگل میں چرتے ہیں اور جن کو بھوسے کے ساتھ تازہ ہرا چارہ بھی کھلایا جاتا ہے۔

جانور کا دودھ دوہنے سے پہلے دوہنے والا اپنے ہاتھوں اور جانور کے تھنوں کو دھوئے۔ اس کے بعد دُھلے ہوئے صاف برتن میں دودھ دوہے۔

دودھ کی اِصلاح اگر بچہ دودھ کو اچھی طرح ہضم نہ کر سکے، دودھ پینے سے اُسے دست آنے لگیں یا قے ہو جایا کرے اور اس سے کھٹی کھٹی بو آئے یا پیٹ پھول جایا کرے تو اس صورت میں دودھ پلانے کے بعد بچے کو سہاگے کی کھیل باریک پیسی ہوئی ذرا سی کسی شربت میں ملا کر یا چھوٹے چمچے بھر پانی میں گھول کر دے دیا کریں یا دودھ میں چونے کا پانی ملا کر پلائیں۔

سُہاگے کی کھیل: سُہاگہ مشہور دوا ہے۔ اس کی چھوٹی چھوٹی ڈلیاں بنا کر توے یا کڑچھے میں ڈال کر آگ پر رکھیں، اس کے نیچے آگ جلائیں، سہاگے کی ڈلیوں کو اِدھر اُدھر کرتے رہیں۔ تھوڑی دیر میں سہاگے کی سفید کھیل ہو جائے گی۔

بچے کا دودھ چھُڑانا عام طور پر بچے کو ڈھائی سال تک دودھ پلایا جاتا ہے۔ لیکن اتنی مدت تک دودھ پلانا مناسب نہیں ہے۔ اوّل تو اتنی مدت تک دودھ پلانا ماں کی تن درستی کے لیے بُرا ہے۔ ایک سال کے بعد ماں کی چھاتیوں میں دودھ کی پیدائش بھی کم ہو جاتی ہے اور بچے کی بھوک بڑھ جاتی ہے اور اس کے دانت نکل آتے ہیں، جو اس بات کی علامت ہے کہ اب اس کو دودھ کے علاوہ دوسری غذائیں بھی دی جا سکتی ہیں، جن کو وہ دانتوں سے کاٹ کر اور چبا کر کھا سکے، اس لیے ایک سال کے بعد ماں کا دودھ چھُڑانے کی کوشش کرنی چاہیے۔

دودھ چھُڑاتے وقت ماں کو بڑی دقّتوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ بچہ روتا اور مچلتا ہے۔ آخر کار ماں دودھ پلانے پر مجبور ہو جاتی ہے۔ ماں چھاتیوں پر نیم کے پتّے اور ایلوے جیسی کڑوی چیزوں کا لیپ کرتی ہے، لیکن بچہ ان کی بھی پروا نہیں کرتا، اس لیے دودھ چھُڑانے کی سب سے اچھی تدبیر یہ ہے کہ ماں بچے کو دودھ پلانے میں آہستہ آہستہ کمی کرے۔ مثلاً دن رات میں چھے بار پلاتی ہے تو چار بار پلانے لگے۔ اس کے بعد دو تین بار پلانے لگے اور اس طرح بچے کی غذا میں، جو کمی ہو اُس کو پورا کرنے کے لیے بکری یا گائے کا



دودھ پلائیں، یا دودھ میں اراروٹ یا ساگودانہ پکاکر، یا بسکٹ، ڈبل روٹی بھگو کر کھلائیں، یا ملائم کھچڑی پکا کر دیں۔

جس روز بچے کو قطعی دودھ پلانا منظور نہ ہو اُس دن چھاتیوں پر نیم کے پتے پیس کر لگائیں، تاکہ بچہ اُن کی کڑواہٹ کے سبب چھاتیوں سے مُنھ نہ لگا سکے۔ اس کے ساتھ ہی ماں بھی ذرا مستقل مزاجی کا ثبوت دے۔ بچہ چاہے کتنا ہی روئے مچلے لیکن اس کو ہرگز دودھ نہ پلائے۔ دو تین روز کے بعد وہ خود بہ خود چھاتیوں سے دودھ پینا بھول جائے گا۔

دودھ چھڑانے کے سلسلے میں اس بات کو بھی یاد رکھنا چاہیے کہ جہاں تک ممکن ہو موسم بہار میں دودھ چھڑایا جائے جب نہ گرمی زیادہ ہو اور نہ سردی۔ اس کے علاوہ اگر بچہ بیمار ہو یا دانت نکال رہا ہو، یا ہیضہ پھیل رہا ہو تو اس وقت بھی دودھ چھڑانا مناسب نہیں ہے۔

بچے کو پانی پلانا

دودھ پیتے بچوں کو عام طور پر پانی پلانے سے پرہیز کیا جاتا ہے۔ اگر گرمی کے موسم میں بچہ پانی کی طرف لپکتا ہے اور کسی بڑی بوڑھی سے بچے کو پانی پلانے کے لیے پوچھا جاتا ہے تو وہ سختی کے ساتھ روک دیتی ہے، لیکن یہ بڑی نادانی کی بات ہے۔ اگر بچہ چار پانچ مہینے کا ہو، گرمی کا موسم ہو اور اُس کے ہونٹ خشک نظر آئیں تو اس کو بلااندیشہ چمچے سے تھوڑا تھوڑا ٹھنڈا پانی پلائیں۔ ایسی حالت میں بچے کی پیاس بجھانا نہایت ضروری ہے۔



بچے کا دانت نکالنا

عام طور پر اکثر بچوں کو چھٹے مہینے کی عمر میں دانت نکلنے لگتے ہیں اور دو ڈھائی سال کی عمر تک پورے بیس دانت نکل آتے ہیں۔ یہ "دودھ کے دانت" کہلاتے ہیں اور یہ عارضی ہوتے ہیں۔ چھ سات سال کی عمر میں گرنے لگتے ہیں اور ان کے بعد پکے دانت نکل آتے ہیں، جو عام طور پر بڑھاپے تک قائم رہتے ہیں۔

بعض بچے بلا تکلیف آسانی سے دانت نکال لیتے ہیں. لیکن عام طور پر بچوں کے لیے دانت نکلنے کا زمانہ بڑی مصیبت کا ہوتا ہے. اس وقت وہ طرح طرح کی بیماریوں میں مُبتلا ہو جاتے ہیں۔ دانت نکلنے کے بعد جب وہ ان بیماریوں سے نجات پا جاتے ہیں تو ماں باپ اور دوسرے متعلقین کو اطمینان نصیب ہوتا ہے۔

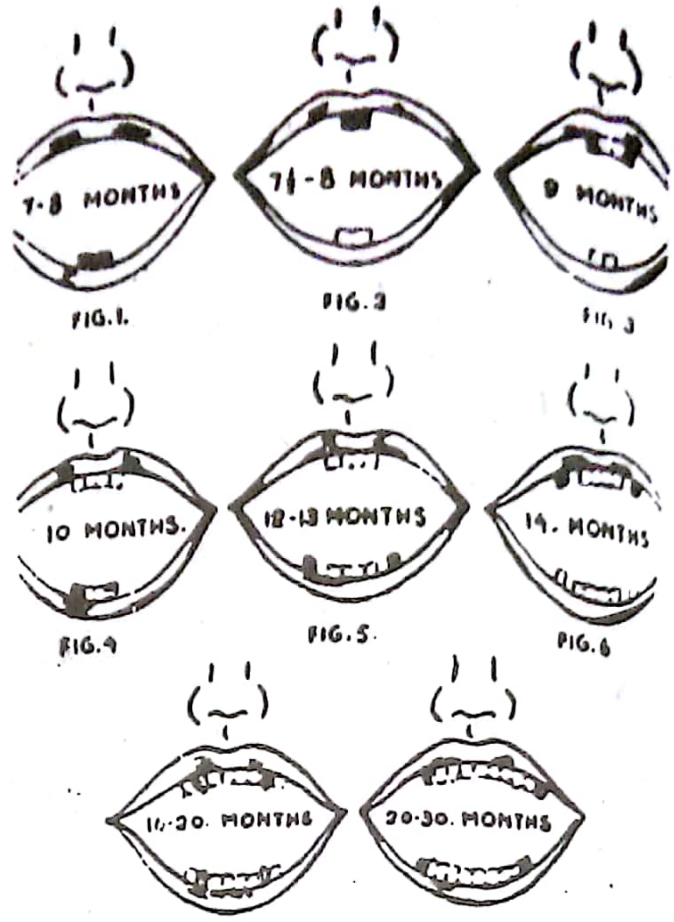


FIG.1. FIG.2 FIG.3 FIG.4 FIG.5. FIG.6 FIG.7. FIG.8.

جب بچے کے دانت نکلنے والے ہوتے ہیں تو اس کے مسوڑھے پھول جاتے ہیں۔ ان مسوڑھوں میں کچھ درد اور خارش وغیرہ ہوتی ہے بچہ اپنے جبڑوں کو ادھر اُدھر ہلاتا اور باہم رگڑتا ہے، یا اُنگلیاں مُنھ میں ڈال کر چوستا ہے۔ مُنھ سے رال بہتی ہے، پیاس زیادہ لگتی ہے، بعض بچوں کو دست آنے لگتے ہیں اور بعض کو پیچش ہو جاتی ہے، ہضم خراب ہو جاتا ہے، بھوک کم ہو جاتی ہے، بچہ دودھ رغبت سے نہیں پیتا، قَیئیں ہونے لگتی ہیں، بعض بچوں کو بخار بھی آنے لگتا ہے اور بعض کو تشنج کے دورے پڑنے لگتے ہیں اور بعض کی آنکھیں دُکھنے لگتی ہیں۔

آخر کار سب سے پہلے سامنے کے نیچے کے دو دانت نکلتے ہیں۔ اس کے بعد اوپر کے جبڑے میں سامنے کے دو دانت نکلتے ہیں۔ پھر نیچے اوپر کے جبڑوں میں ان نکلے ہوئے دانتوں کے پہلوؤں میں دو دو دانت نکلتے ہیں اور جب بچہ ایک سال کا ہو جاتا ہے تو نیچے اوپر کی کچلیاں اور داڑھیں نکلتی ہیں، جو نیچے اوپر، دائیں بائیں دو دو ہوتی ہیں۔ سب سے آخر میں چار پچھلی داڑھیں دو اوپر اور دو نیچے نکلتی ہیں۔ اس طرح کل بیس دانت پورے ہو جاتے ہیں۔

جن بچوں کی تن دُرستی اچھی ہوتی ہے اُن کے دانت آسانی سے نکل آتے ہیں، لیکن کم زور بچوں کو دانت نکلنے میں زیادہ تکلیف ہوتی ہے. خاص کر جن بچوں کا ہضم خراب ہوتا ہے، دانت نکلنے کے زمانہ میں اُن کا ہضم زیادہ خراب ہو جاتا ہے. جہاں تک ہو سکے، ہضم کو اچھا رکھا جائے۔ کوئی دیر میں ہضم ہونے والی چیز نہ دی جائے۔ اگر قبض ہو تو ارنڈی کا

تیل چار ماشے، شہد خالص چار ماشے مِلا کر چٹائیں۔ ملہٹی اور ذرا سا نمک شہد میں ملا کر مسوڑھوں پر دن میں کئی بار ملیں۔ اگر مسوڑھے سوجے ہوئے ہوں اور دانتوں کے نکلنے میں دیر ہو جائے تو کسی ہوشیار جراح سے مسوڑھوں کے اوپر ہلکا شگاف دِلوا دیں۔

بچے کا لباس

ہر شخص اپنی حیثیت کے مطابق بچے کو قیمتی یا سستے کپڑے پہناتا ہے۔ لیکن یہ بات یاد رکھنی چاہیے کہ اُس کو جو بھی کپڑے پہنائے جائیں، وہ صاف ستھرے اور ڈھیلے ڈھالے ہونے چاہییں۔ کوئی تنگ کپڑا ہرگز نہ پہنائیں۔ سردیوں میں سر پر کنٹوپ ہو اور پاؤں کو بھی گرم رکھنے کا انتظام ہونا چاہیے۔ اگر بچہ پاؤں چلنے پھرنے لگے تو اُس کے پاؤں میں ڈھیلا جوتا پہنایا جائے۔



بچے کے نیچے جو بستر بچھایا جائے وہ نرم ہونا چاہیے۔ سردیوں میں روئی کا گدّا ضرور ہونا چاہیے اور اس پر ایک دوسرا کپڑا ایسا بچھایا جائے جو بچے کے پیشاب کر دینے پر آسانی سے بدلا جا سکے۔ اس کے نیچے گیلے سیلے کپڑوں کو ہرگز نہ رکھا جائے۔

بچے کی نیند

چھوٹے بچے بہت زیادہ سویا کرتے ہیں، یہاں تک کہ وہ چوبیس گھنٹوں میں اُنیس گھنٹے سوتے ہی رہتے ہیں۔ اس کے بعد جوں جوں اُن کی عمر بڑھتی جاتی ہے، نیند کی مدت گھٹتی جاتی ہے۔ عام طور پر بچے کو ماں کے ساتھ ہی



سُلایا جاتا ہے۔ لیکن بہتر یہ ہے کہ اس کو ماں سے الگ ایک چھوٹی پلنگڑی یا پنگوڑے میں سُلایا جائے۔ بچے کو گرمیوں میں الگ سُلانے سے ماں اور بچے دونوں کو آرام ملتا ہے۔ سردیوں میں الگ سُلانے کی صورت میں بچے کو سردی سے بچانے کا خاص طور پر خیال رکھا جائے۔ اگر ماں کسی مجبوری سے اپنے ساتھ ہی سُلائے تو اس بات کی احتیاط رکھے کہ بچہ نیند کی حالت میں ماں کی کروٹ کے نیچے نہ دب جائے۔

بچے کو کندھے سے لگا کر سُلانے کی عادت ڈالنا مناسب نہیں ہے۔ اس سے ماں کو بہت تکلیف اُٹھانی پڑتی ہے۔

دودھ پینے کے بعد بچہ عموماً سو جاتا ہے۔ جب وہ ایک بار سو جائے تو اس کو جگانے کی کوشش نہ کریں۔ جب اس کی نیند پوری ہو جائے گی، وہ خود بہ خود جاگ اُٹھے گا۔ جہاں تک ہو سکے سوتے ہوئے بچے کے پاس شور و غل نہ ہونے دیں اور اس کو نہایت اطمینان سے سونے دیں۔ کچی نیند جاگ جانے سے بچہ بیمار ہو جاتا ہے۔

بچے کو مُنہ ڈھک کر نہ سُلایا جائے۔ اگر مکھیاں، مچھر وغیرہ پریشان کرتے ہوں تو ململ یا جالی دار کپڑا اوڑھا دیا جائے، تاکہ اس کو صاف ہوا بھی ملتی رہے اور وہ مکھیوں وغیرہ سے بھی بچا رہے۔

بچّے کا رونا

عام طور پر بچہ پیدا ہوتے ہی رونے لگتا ہے، جو اس کے زندہ اور تندرست ہونے کی علامت ہے۔ اس کے بعد جب بچے کو بھوک لگتی ہے یا کوئی تکلیف پہنچتی ہے تو وہ اس کو رو کر ظاہر کرتا ہے۔

جب بچہ بھوک کی وجہ سے روتا ہے تو وہ اپنے ہاتھ پاؤں کو اِدھر اُدھر مارتا اور اپنے مُنہ کو دائیں بائیں ہلاتا ہے۔ گویا وہ ماں کی چھاتیوں کو تلاش کرتا ہے۔ تھوڑی دیر کے بعد جب اس کو دودھ ملنے میں کامیابی نہیں ہوتی تو زور سے



رونے لگتا ہے۔ اس کے بعد جب ماں اس کو اپنی چھاتیوں سے لگا لیتی ہے تو چُپ ہو جاتا ہے اور دودھ پینے کے بعد سُکھ کی نیند سو جاتا ہے، لیکن جب بچّہ کسی تکلیف کی وجہ سے روتا ہے تو وہ چھاتیوں سے لگانے کے باوجود چُپ نہیں ہوتا۔ وہ چھاتیوں سے مُنہ لگاتا ہے، لیکن فوراً ہی چھوڑ کر رونے لگتا ہے۔ اس وقت ماں کو سمجھ لینا چاہیے کہ وہ کسی تکلیف کی وجہ سے رو رہا ہے۔ ممکن ہے کہ اس کے کان یا پیٹ میں درد ہو، یا اس کے کوئی چیز چبھ رہی ہو، یا کوئی جانور کاٹ رہا ہو۔ ایسی صورت میں بچّے کا کُرتا، قمیص اُتار کر اس کے جسم کو اچھی طرح دیکھنا چاہیے۔

ہم یہ بات بتا دینا بھی ضروری سمجھتے ہیں کہ اگر بچّہ بنا کسی تکلیف کے بھوک یا ماں کی جُدائی کی وجہ سے روئے تو اس کو تھوڑی دیر ضرور رونے دیا جائے۔ رونا بھی بچّے کے لیے ایک ورزش ہے۔ رونے سے حلق اور پھیپھڑوں کی کسرت ہوتی ہے اور اس سے اُن کی فضائیں کُھلتی ہیں، جو بچّے کے لیے بہت مفید ہے۔ اس کے علاوہ روتے وقت بچّہ ہاتھ پاؤں خوب مارتا ہے، جس سے اُس کے ہاتھ پاؤں کے عضلات مضبوط ہوتے ہیں۔ اس کے جسم کا دَوران خون تیز ہوتا ہے اور اس کی جسمانی بڑھوتری میں مدد ملتی ہے۔

بچّے اور افیون

دیہات کی عورتیں اکثر اپنے گھر اور باہر کے کام کاج میں لگی رہتی ہیں، اس لیے وہ اپنے کام کاج میں زیادہ دیر تک لگے رہنے کے خیال سے بچّے کو افیون کھلانے لگتی ہیں۔ افیون بچّے کے لیے زہر ہے۔ بعض اوقات اس کے کھلانے سے بچّہ سوتا ہی رہ جاتا ہے اور ماں خود اپنے بچّے کی قاتل بن جاتی ہے۔ اگر بچّہ افیون کھلانے سے ہلاک بھی نہ ہو تو بھی اس

کی یہ عادت اس کی تن درستی پر بُرا اثر ڈالتی ہے ۔اس لیے بچّوں کو افیون ہرگز نہ دی جائے ۔ افیون کے علاوہ کوئی دوسری نیند لانے والی دوا بھی اُسے استعمال نہ کرائی جائے ۔

بچّے کی چُسنی

بعض عورتیں روتے ہوئے بچّے کو چُپ کرنے کے لیے اُس کے مُنھ میں چُسنی دے دیتی ہیں ۔ چُسنی ربڑ کی بنی ہوتی ہے اور اُس میں شہد یا چینی کا شربت بھرا ہوتا ہے ۔ بچّے کی تن درستی کے لیے اس کا استعمال بھی مناسب نہیں ہے ۔ جب چُسنی بچّے کے مُنھ سے نکل جاتی ہے تو وہ زمین پر گر پڑتی ہے' یا اُس پر مکّھیاں بیٹھ جاتی ہیں اور اس کو پھر بچّے کے مُنھ میں دے دیا جاتا ہے اور اس طرح بیماریوں کا زہر بچّے کے اندر پہنچ جاتا ہے ۔ جس سے بچّے کا مُنھ آجاتا ہے ۔ اس کا ہضم بگڑ جاتا ہے ۔ دست آنے لگتے ہیں ۔



دانت نکلنے کے زمانہ میں ، جب کہ بچہ بار بار اپنی اُنگلیاں مُنھ میں ڈالتا ہے چُسنی اُس کے مُنھ میں لگا دی جائے تو کوئی حرج نہیں لیکن اُس کی صفائی کا خاص خیال رکھا جائے ۔ اگر وہ مُنھ سے نکل جائے تو اُس کو دوبارہ بنا دھوئے اور بنا صاف کیے بچّے کے مُنھ میں نہ دیا جائے ۔

بعض عورتیں بچّے کے گلے میں چھوارہ دھاگے میں پرو کر ڈال دیتی ہیں ۔ بچّہ اُس کو چُوستا رہتا ہے ۔ یہ بہت ہی بُری بات ہے ۔ ایسا ہرگز نہ کریں ۔ چھوارہ بہت جلد گل سڑ جاتا ہے اور اس کے چُوسنے سے بچہ بیمار ہو جاتا ہے ۔ اسی طرح بچّے کے گلے میں اگر کوئی تعویذ ہوتا ہے تو بچّہ اُس کو چُسنی بنا لیتا ہے ۔ اگر ان میں سے کوئی چیز نہ ملے تو بچّہ اپنا انگوٹھا ہی چُوسنے لگتا ہے ۔

یہ سب عادتیں بُری ہیں ۔ بچّے کو ان سے بچانا ہی بہتر ہے ۔

بچّے کو گود میں لینا

جب تک بچہ چھے مہینے کا نہ ہوجائے، اس کو گود میں نہ لیں، بلکہ دونوں ہاتھوں میں اُٹھا کر اِس کا اور اپنا دل بہلائیں۔ بچے کو اُٹھاتے وقت اپنے ہاتھ اُس کی بغلوں میں دے کر اُٹھانا چاہیے اور پھر اس کے سر کو سہارا دے کر ہاتھوں پر رکھنا چاہیے۔



جب بچہ بیٹھنے لگے تو اس کو گود میں لے سکتے اور کندھے سے لگا سکتے ہیں۔ لیکن اس صورت میں بھی اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ اُس کے ہاتھوں یا گردن کو جھٹکا نہ لگے۔ دوسرے بچے لاڈ پیار کی وجہ سے اپنے چھوٹے بہن بھائی کو گود میں اُٹھا لیتے ہیں، لیکن وہ اُس کے اُٹھانے اور کھلانے میں احتیاط نہیں کرتے، بڑی بے احتیاطی سے ہلاتے جلاتے ہیں، جس سے اس کی ہنسلی اُتر جاتی ہے اور اس سے بچہ کو بہت تکلیف پہنچتی ہے، اس لیے بچہ کے اُٹھانے اور ہلانے جلانے میں بڑی خبرداری کی ضرورت ہے۔

بچّے کے بال اور ناخن

عام طور پر پیدا ہونے کے چھٹے روز بچے کے سر کے بال اُسترے سے مُنڈوا دیے جاتے ہیں۔ یہ اچھی بات ہے، لیکن سر منڈوانے سے پہلے حجام کے ہاتھوں اور اُسترے کو صابن اور گرم پانی سے اچھی طرح دُھلوا دیا جائے۔ جب بچہ بڑا

ہو جائے تو اُس کے بال قینچی سے ترشوادیے جائیں۔ گرمیاں ہوں تو اُسترے سے منڈوادیے جائیں اور نہلاتے وقت بچے کے سر اور بالوں کو اچھی طرح دھویا جائے۔ بعض اوقات سر اور بالوں کو صاف نہ کرنے کی وجہ سے جوئیں پیدا ہو جاتی ہیں اور میل کچیل کے جمع ہو جانے سے سر میں پھنسیاں نکل آتی ہیں۔

بچے کے ناخنوں کا بھی دھیان رکھنا ضروری ہے۔ جب بچے کے ناخن بڑھ جاتے ہیں تو اُن سے ماں کو بھی تکلیف پہنچتی ہے اور بعض اوقات ان کے لگنے سے وہ خود زخمی ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ ناخنوں میں میل کچیل بھی جمع ہوتا رہتا ہے۔ بچہ انگلیوں کو منھ کے اندر دیتا ہے تو منھ میں میل کچیل کے پہنچنے سے اس کے بیمار ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ اس لیے سمجھ دار مائیں اپنے بچوں کے ناخن آٹھویں دسویں دن تراشتی رہتی ہیں۔

بچّے کی ورزش



بچے ہوں یا جوان، ورزش کی ضرورت کم یا زیادہ سب کو ہے۔ چھوٹے بچوں کے لیے بستر پر رونا اور اِدھر اُدھر ہاتھ پاؤں مارنا ہی اُن کے لیے کافی ورزش ہے۔ اس کے بعد جب بچہ زمین پر اِدھر اُدھر رینگنے لگتا ہے، یا کچھ بڑا ہو کر مکان کے صحن میں چلنے پھرنے اور بھاگنے دوڑنے لگتا ہے تو اس سے اس کی ورزش ہو جاتی ہے اور وہ تن دُرست رہتا ہے۔

بچّے کا چلنا پھرنا

اگر بچہ تندرست و توانا ہوتا ہے تو وہ چھے مہینے کے بعد بیٹھنے لگتا ہے۔ آٹھ دس مہینے کا ہو کر گھٹنیوں چلنے لگتا ہے۔ سال بھر کا ہو جاتا ہے تو اُٹھ کر چلنے کی کوشش کرنے لگتا ہے۔ وہ اُٹھتا ہے، چند قدم چل کر گر جاتا ہے، یہاں تک کہ جب



ڈیڑھ سال کا ہو جاتا ہے تو اچھی طرح چلنے پھرنے لگتا ہے۔ لیکن یہ واضح رہے کہ بچّے کی ہڈیاں نرم و نازک ہوتی ہیں، اس لیے جب تک اس میں اچھی طرح طاقت نہ آجائے، اس کو زبردستی کھڑا کرنے کی کوشش نہ کریں۔ ایسا کرنے سے بچّے کی ٹانگیں ٹیڑھی اور بھدّی ہو جاتی ہیں۔

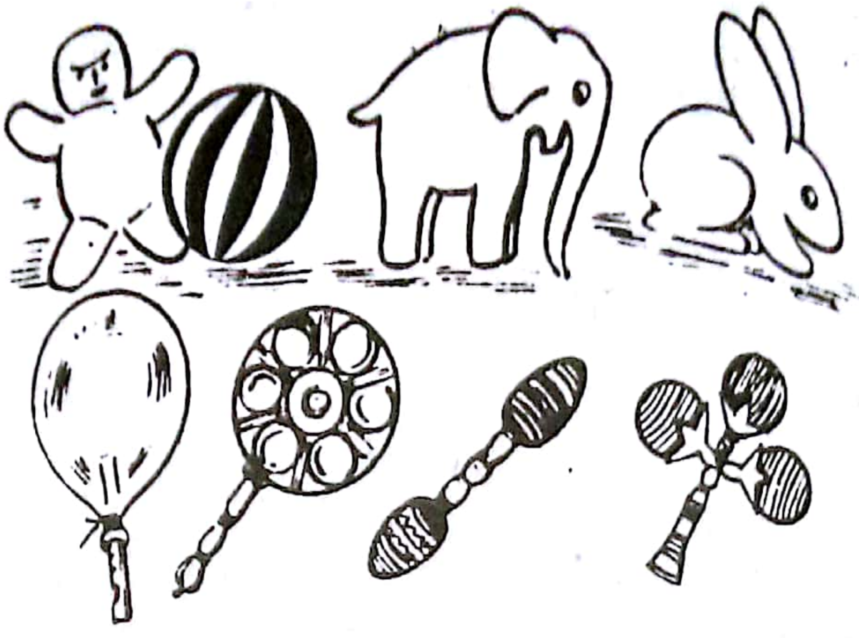
جب بچّہ گھٹنیوں چلنے پھرنے لگتا ہے تو اس کو زمین یا فرش پر جو بھی چیز ملتی ہے اُس کو اُٹھا کر مُنھ میں ڈال لیتا ہے۔ بعض اوقات وہ چیز اُس کے حلق میں پھنس جاتی ہے اور بچّے کی جان جوکھم میں پڑ جاتی ہے، یا بچّے کو مٹّی کھانے کی عادت ہو جاتی ہے، جس سے وہ بیمار ہو جاتا ہے، یا بچّہ فرش پر گرے ہوئے سگرٹ کے ٹکڑے کو مُنھ میں ڈال لیتا ہے اور دیا سلائی کی تیلیاں اُٹھا کر چبانے لگتا ہے۔ ان چیزوں میں زہر ہوتا ہے، اس لیے بال بچّے والے گھروں میں فرش پر ایسی چیزیں نہ گرائی جائیں اور بچّے کی خاص طور پر نگرانی کی جائے۔

بعض اوقات بچّہ فرش پر گرے ہوئے چاقو، چھُری وغیرہ کو اُٹھا کر اپنے ہاتھ اور مُنھ کو زخمی کر لیتا ہے، اس لیے ان چیزوں کو بھی قرینے سے اُن کی جگہ پر رکھنا چاہیے۔

بچّے کے کِھلونے

جب بچّہ سیانا ہو جاتا ہے تو وہ کِھلونوں سے دل چسپی لینے لگتا ہے۔ چھٹے مہینے کا بچّہ بجتے ہوئے کھلونے کی آواز سُن کر فوراً چپ ہو جاتا ہے اور شوق سے سُنتا رہتا ہے۔ بہ ہر حال کھلونوں سے بچّے خوش ہوتے ہیں اور اس کا اثر اُن کی تن درستی پر اچھا ہی ہوتا ہے، لیکن یہ ماں باپ کا فرض ہے کہ وہ بچّے کے لیے ایسے کھلونوں

کا انتظام کریں کہ اگر وہ ان
کو اپنے مُنھ میں ڈالیں تو
اُن کی تن درستی پر اُن کا
کوئی خراب اثر نہ پڑے۔
کوئی ایسا چھوٹا کھلونا بھی
نہ دیں، جس کو بچّہ اپنے مُنھ
میں ڈال لے تو وہ اس کے



حلق میں پھنس کر رہ جائے۔

دیہات میں پائی جانے والی جڑی بوٹیاں اور چیزیں

آکھ



آکھ کو آک، آکھا، آکون اور مدار بھی کہتے ہیں -

پاکستان کے ہر حصہ میں پیدا ہوتا ہے۔ مئی اور جون کے مہینوں میں جب لوؤں کی تیزی سے سارے پودے کمھلا جاتے ہیں، آکھ کا پودا ہرا بھرا رہتا ہے۔ اس کے پتے یا شاخ کو توڑنے پر سفید گاڑھا دودھ نکلتا ہے، جو آکھ کا دودھ (شیر مدار) کہلاتا ہے - یہ دودھ اور اس پودے کے پتے، پھول اور جڑ دوا کے طور پر کام آتے ہیں۔ اس پودے کو جلا کر اس سے کھار بھی نکالا جاتا ہے، جو "نمکِ مدار" کہلاتا ہے اور دواؤں میں کام آتا ہے۔

آکھ کا دودھ داد کی بہت اچھی دوا ہے۔ جو داد پرانا ہو گیا ہو اور کسی دوا سے بھی اچھا نہ ہوتا ہو، اسے کپڑے سے کھجا کر یہ دودھ لگا دیا جائے۔ اس کے لگانے سے کچھ تکلیف ضرور ہو گی، لیکن ایک ہی بار کے لگانے سے داد اچھا ہو جائے گا۔ اگر ایک بار کے لگانے سے اچھا نہ ہو تو چند روز چھوڑ کر ایک بار پھر لگائیں۔

آکھ کے دودھ سے نسوار (ہلاس) بھی بنائی جاتی ہے، جس کے استعمال سے بندزکام کھل جاتا ہے اور اس کی وجہ سے درد سر وغیرہ کی شکایت ہو تو وہ بھی دور ہو جاتی ہے۔ ایرنہ یعنی جنگلی اوپلے کی راکھ لے کر اس کو آکھ کے دودھ میں تین بار بھگوئیں اور سکھالیں، اس کے بعد باریک پیس چھان کر شیشی میں رکھ چھوڑیں۔ جب ضرورت ہو تھوڑی ہلاس سونگھیں، اس سے چھینکیں آئیں گی، رطوبت بہنے لگے گی اور بندزکام کی وجہ سے جو درد سر ہوگا، وہ اچھا ہو جائے گا۔
اس ہلاس کے سونگھنے سے آدھاسیسی (شقیقہ) کا درد بھی جاتا رہتا ہے۔

آکھ کا پتا تلوں کے تیل سے چپڑ کر گرم کریں اور گٹھیا میں جوڑوں پر باندھیں۔ چند بار کے باندھنے سے سوجن اور درد دور ہو جائے گا۔

آکھ کا پتا جو پک کر زرد ہو گیا ہو، آگ پر سینکیں اور چٹکی سے مَسَل کر اس کا رس ہلکا گرم ایک دو قطرہ کان میں ٹپکائیں، کان کا درد دور ہو جائے گا۔

آکھ کا پھول معدے کو طاقت دیتا، بھوک لگاتا اور بادی بلغم کو دور کرتا ہے، اس لیے مختلف چورنوں میں ڈالا جاتا ہے۔ آکھ کے بنا کھلے پھول، سونٹھ، اجوائن اور کالا نمک چاروں برابر وزن لے کر باریک پیسیں اور پانی میں گوندھ کر چنے برابر گولیاں بنا کر رکھیں اور ضرورت کے وقت ایک دو گولی کھائیں۔

آکھ کی جڑ ہیضہ میں مفید ہے۔ آک کی جڑ کا چھلکا اور کالی مرچیں برابر وزن لے کر باریک پیسیں اور ادرک کے رس میں دو گھنٹے کھرل کر کے چنے برابر گولیاں بنا کر رکھیں اور ہیضہ کے مریض کو ایک ایک گولی دو دو گھنٹے کے بعد دیں۔

آکھ کا کھار (نمک مدار) کھانسی، دمہ اور گٹھیا میں مفید ہے۔ غذا کو ہضم کرتا ہے اور بھوک لگاتا ہے۔ ایک ایک رتی کھار کو شہد خالص ۶ ماشہ میں ملا کر چٹائیں، یا پان میں رکھ کر کھلائیں۔

آکھ کا کھار بنانے کی ترکیب آکھ کے پودوں کو کاٹ کر خشک کر لیں، اس کے بعد جلا کر راکھ بنائیں۔ اگر یہ راکھ ایک سیر ہو تو اس کو آٹھ سیر پانی میں گھول لیں اور تھوڑی تھوڑی دیر کے بعد کئی بار ہلا کر رکھ چھوڑیں۔ صبح کو اوپر کا صاف پانی نتھار کر صاف کڑاہی میں ڈال کر پکائیں، یہاں تک کہ تمام پانی جل جائے۔ پانی جلنے کے بعد کڑاہی میں جو چیز باقی رہ جائے گی، وہی آکھ کا کھار (نمک مدار) ہے۔

آکھ کا تیل، آکھ کے پتوں کو تلوں کے تیل میں جلا لیتے ہیں۔ پھر اس تیل کو صاف کر کے بطور مالش استعمال

کرتے ہیں۔ گٹھیا، درد کمر اور رنگھن باد (عرق النسا) میں فائدہ مند ہے۔

آکول

آکول کے درخت پاکستان میں سندھ کے پہاڑی علاقے میں پیدا ہوتے ہیں۔ ان کی بلندی تیس کر چالیس فٹ تک ہوتی ہے۔ اس کی چھوٹی چھوٹی ٹہنیوں پر سخت کانٹے ہوتے ہیں، لیکن بڑی بڑی ٹہنیاں کانٹوں سے خالی ہوتی ہیں۔ درخت کے تنے اور ٹہنیوں کی چھال سفید رنگ کی ہوتی ہے اور اس پر میلے رنگ کے ابھار ہوتے ہیں۔ چھال کو چبانے سے تھوڑی سی کڑواہٹ لگتی ہے، جس سے جی متلانے لگتا ہے۔ پتے آڑو کے پتوں سے ملتے جلتے ہوتے ہیں، لیکن ان کی طرح نوک دار نہیں ہوتے۔ پھل جامن سے چھوٹا ہوتا ہے اور پک کر جامن کی طرح ہو جاتا ہے، لیکن ان کا مزہ پھیکا ہوتا ہے۔



آکول افیون کا تریاق (اُتار) ہے۔ اگر کوئی شخص افیون زہریلی مقدار میں کھالے یا اتنی مقدار میں کھالے کہ اس کا نشہ بہت ہو جائے تو اس درخت کی لکڑی چھ ماشہ سے ایک تولہ تک پانی میں پیس کر پلانے سے افیون کا اثر بالکل دور ہو جاتا ہے، لیکن اس کام کے لیے اندر کی سخت پختہ لکڑی لینی چاہیے، جو سرخ سیاہی مائل ہوتی ہے۔

مسان بچوں کا مشہور مرض ہے، اس میں بچے سوکھ سوکھ کر مرجاتے ہیں۔ اس مرض کے لیے بھی آکول ایک مفید اور تجربہ کی دوا ہے۔ روزانہ دن میں دو بار آکول کی لکڑی پانی میں گھس کر ماں اور بچہ دونوں کو پلائی جائے۔ دو تین ہفتے کے استعمال سے بچہ کی حالت میں تبدیلی ہونے لگتی ہے، یہاں تک کہ وہ بالکل اچھا ہو جاتا ہے۔

آم



یہ پاکستان کا مشہور پھل ہے۔ تخمی اور قلمی دو قسم کا ہوتا ہے۔ کچے آم کو جب تک اُس میں گٹھلی نہیں پیدا ہوتی "کیری" کہتے ہیں۔ کچے آم کا مزہ کھٹا ہوتا ہے اور پکے آم کا میٹھا اور مزے دار بعض آم کھٹے میٹھے بھی ہوتے ہیں۔

پکے ہوئے تخمی آم کا رس چوسا جاتا ہے اور قلمی آم کو کاٹ کر کھایا جاتا ہے۔ تخمی کی نسبت دیر میں ہضم ہوتا ہے۔ پکا آم چاہے تخمی ہو یا قلمی، بدن کو طاقت دیتا اور اس کی پرورش کرتا ہے اور قبض کو دور کرتا ہے، اس کے برابر استعمال سے بدن طاقتور اور موٹا ہو جاتا ہے۔

نئی تحقیقات سے آم میں حیاتین 'ج' (وٹامن سی) بہت زیادہ مقدار میں پایا جاتا ہے اور اس میں کچھ حیاتین 'الف' (وٹامن اے) بھی ہوتا ہے۔ ان غذائی جوہروں کی وجہ سے آم بدن کی پرورش خاص کر بچوں کی بڑھوتری کے لیے نہایت مفید پھل ہے۔

آم کو نہار مُنھ کھانا مناسب نہیں۔ کھانا کھانے کے بعد یا تیسرے پہر کھائیں۔ آم کھانے کے بعد دودھ پی لینے سے اس کے فائدے بڑھ جاتے ہیں۔ اگر آم کھانے کے بعد چند جامنیں کھا لی جائیں تو آم جلد ہضم ہو جاتا ہے۔

کچا آم لوؤں سے بچاتا ہے۔ کچا آم لے کر بھوبل میں دبا دیں، جب وہ پک جائے تو نکال لیں اور راکھ سے صاف

کرکے اس کا گودا پانی میں حل کریں اور کھانڈ یا مصری سے میٹھا کر کے پلائیں۔ اگر مل سکے تو اس میں تھوڑا سا عرق کیوڑہ بھی ملائیں، زیادہ مفید ہو جائے گا۔

آم کی گٹھلی کی مینگ قبض کرتی ہے۔ خاص کر پرانی گٹھلی کی مینگ زیادہ قابض ہوتی ہے۔ اس کو باریک پیس چھان کر تین تین ماشہ تازہ پانی کے ساتھ کھانے سے دست رُک جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ اگر حیض زیادہ جاری ہو، یا خونی بواسیر کی زیادتی سے روز بہ روز کمزوری بڑھتی جاتی ہو تو اس کے کھلانے سے وہ بھی رُک جاتا ہے۔ ذیابطیس میں پیشاب کی زیادتی بھی اس کے استعمال سے کم ہو جاتی ہے۔

آم کے درخت کی چھال (جو اوپر کی خشک چھال الگ کر کے لی گئی ہو) بھی قابض ہے۔ دستوں کو روکتی اور خون کو بند کرتی ہے۔ ماہواری خون کثرت سے جاری ہو، خونی بواسیر جاری ہو، سیلان الرحم (سفیدی جانا) کی شکایت ہو، دست اور پیچش ہو، ان سب حالتوں میں آم کی چھال پانی میں جوش دے کر ٹھنڈا کر کے پلانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ دستوں میں آم کی چھال کو دہی میں پیس کر پیٹ پر لیپ لگانے سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔

آم کے درخت کی اندر کی چھال ایک دو تولے کر رات کو تین چھٹانک پانی میں بھگو رکھیں، صبح کو چھان کر پئیں۔ ایک ہفتہ کے استعمال سے سوزاک کی تکلیف جاتی رہتی ہے۔

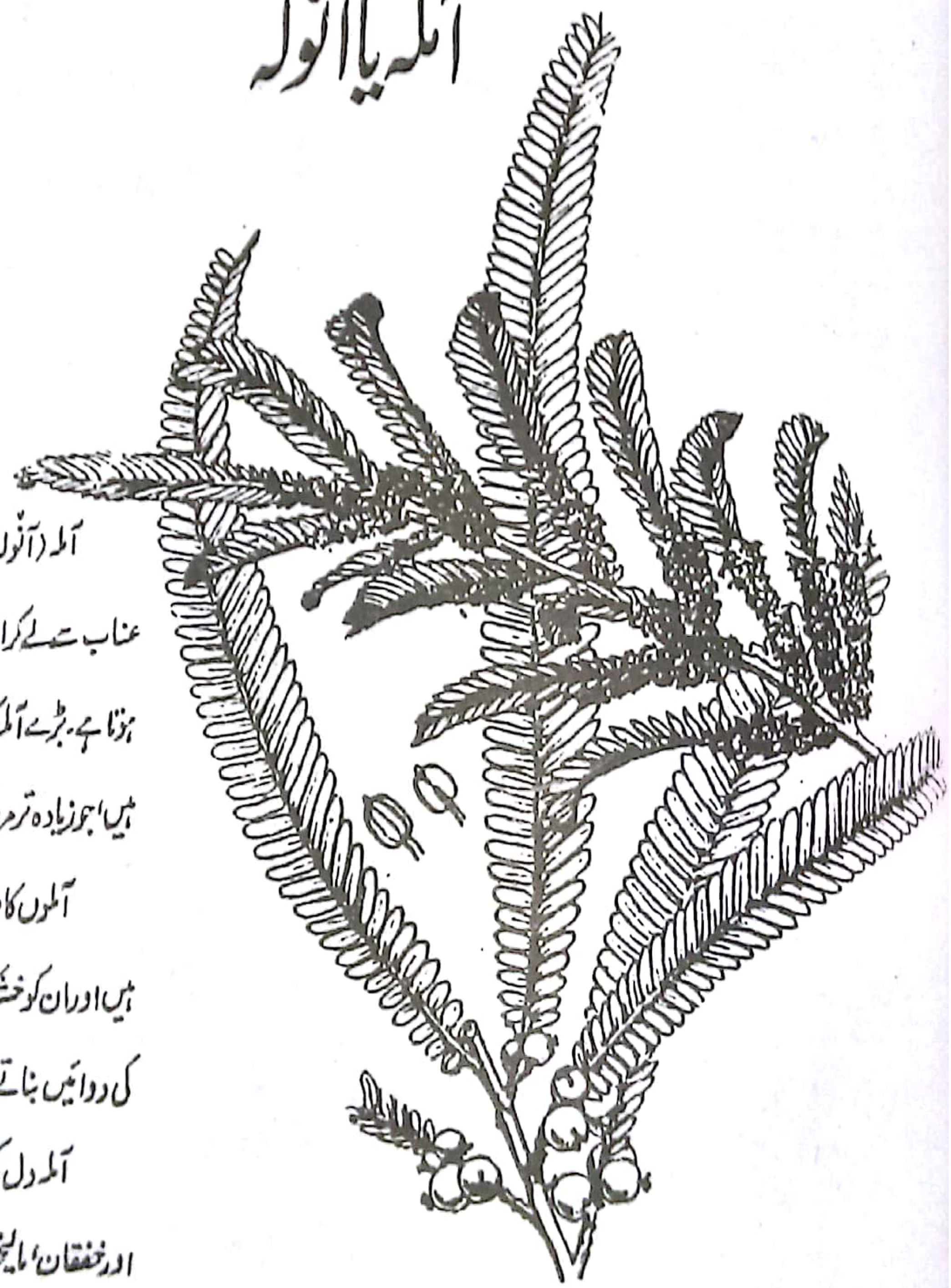
آم کا پھول، جس کو آم کا مور یا آم کا بور بھی کہتے ہیں، مردوں کے جریان اور عورتوں کے سیلان (سفیدی جانا) میں مفید ہے۔ اس کو سائے میں خشک کر کے کوٹ چھان کر برابر وزن کھانڈ ملا کر سات سات ماشہ دودھ یا پانی کے ساتھ کھایا جاتا ہے۔

آم کے پھول کا ایک عجیب کرشمہ جب آم کا پھول خوشبو دینے لگے تو اس کو توڑ کر اپنی دونوں ہتھیلیوں میں خوب ملیں، جب ملتے ملتے پھول ختم ہو جائے تو اور پھول لے کر ملنے لگیں، تقریباً ایک گھنٹے تک ملتے رہیں۔ اس کے بعد تین چار گھنٹے تک پانی سے ہاتھ نہ دھوئیں۔ ایسا کرنے سے ہاتھوں میں ایک حیرت انگیز تاثیر پیدا ہو جاتی ہے جو کرشمہ سے کم نہیں، جس جگہ بچھو، بھڑ وغیرہ کاٹے، بس اس جگہ ہاتھ رکھ دینے سے فوراً ہی درد اور جلن دور ہو جاتی ہے اور ہاتھوں میں یہ تاثیر ایک سال تک رہتی ہے۔ اگرچہ ہم نے بذاتِ خود اس کا تجربہ نہیں کیا، لیکن دوسرے قابلِ اعتبار آدمیوں نے اس کی تصدیق کی ہے۔

آم کی کونپلیں پانی میں پیس چھان کر پلانے سے دستوں کو روک دیتی ہیں۔ دستوں میں خون جاتا ہو یا خون بواسیر جاری ہو یا پیشاب کے ساتھ خون آتا ہو وہ بھی اس کے پلانے سے بند ہو جاتا ہے۔

امچور کچے آموں کو چھیل کر اُن کا گودا اُتار کر خشک کر لیتے ہیں یہی امچور ہے، جو چٹنی بنانے اور دال سالن کو خوش ذائقہ بنانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ آم کا اچار اور مربّہ ڈالا جاتا ہے۔ اچار نہایت خوش ذائقہ اور ہاضم ہوتا ہے۔ اچار کا تیل لگانے سے سر کا گنج اچھا ہو جاتا ہے۔ آم کا مربّہ بدن کو طاقت دیتا ہے۔

آملہ یا آنولہ



آملہ (آنولہ) مشہور پھل ہے۔ عناب سے لے کر اخروٹ کے برابر تک ہوتا ہے۔ بڑے آملہ کو بنارسی آملہ کہتے ہیں جو زیادہ تر مربہ ڈالنے کے کام آتا ہے۔ آملوں کا مربہ اور اچار ڈالتے ہیں اور ان کو خشک کر کے مختلف قسم کی دوائیں بناتے ہیں۔

آملہ دل کی کمزوری، گھبراہٹ اور خفقان، مالیخولیا کو دور کرنے کے

لیے نہایت مفید ہے۔ دماغ اور بصارت (نگاہ) کو طاقت دیتا اور ذہن و حافظہ کو بڑھاتا ہے۔ معدہ اور آنتوں کی ساخت کو مضبوط کر کے ان کو طاقت دیتا ہے۔ صفرا اور خون کے جوش کو تسکین دینے، دستوں کو روکنے اور پیاس بجھانے کے لیے بھی درجۂ اول پر

جدید تحقیقات کے مطابق آملہ میں حیاتین 'ج' (وٹامن سی) سنترے اور نارنگی سے بھی زیادہ پائے جاتے ہیں اس لیے یہ جسم کی پرورش کے لیے نہایت کارآمد پھل ہے اور مرض سکروی میں اس کا استعمال خصوصیت سے مفید ہوتا ہے (مرض سکروی میں مسوڑھے پلپلے ہو جاتے ہیں اور اُن سے خون بہا کرتا ہے)۔

سدر و دوار (چکر آنا) میں آملہ، دھنیا ہر ایک نو ماشہ رات کو پانی میں بھگو رکھیں، صبح کو پانی چھان کر مصری ملا کر پئیں۔ چند روز کے استعمال سے فائدہ ہو جائے گا۔

گرمیوں میں جب کہ پیاس بہت ستاتی ہو، خون کے اندر تیزی یا صفرا کا غلبہ ہو تو خشک آملے پانچ تولے لے کر ایک کوری ٹھلیا میں ڈال کر پانی سے بھر کر رکھ چھوڑیں، جب پیاس لگے یہی پانی پئیں، پیاس دور ہو جائے گی۔ گرمیوں میں بعض دودھ پیتے بچوں کو دست آنے لگتے ہیں اور پیاس بہت لگتی ہے، انھیں بھی آملوں کا پانی پلانے سے آرام ہو جاتا ہے۔

آملہ نکسیر کو روکتا ہے۔ اگر کسی شخص کی بار بار نکسیر پھوٹے اور کسی تدبیر سے بند نہ ہو تو اوپر کے طریقہ سے آملوں کا پانی پلائیں اور آملوں ہی کو پانی میں پیس کر تالو، پیشانی اور ناک پر لیپ کریں، نکسیر بند ہو جائے گی اور کوڑیوں کی دوا وہ کام کر دکھائے گی، جو قیمتی سے قیمتی دواؤں سے بھی نہیں ہو سکتا۔

نکسیر ہی پر کیا موقوف ہے، اگر پیشاب، پاخانہ کے راستہ سے خون جاری ہو تو ایک تولہ آملہ پانی میں پیس چھان کر مصری یا شکر ملا کر پلانے سے بند ہو جاتا ہے۔

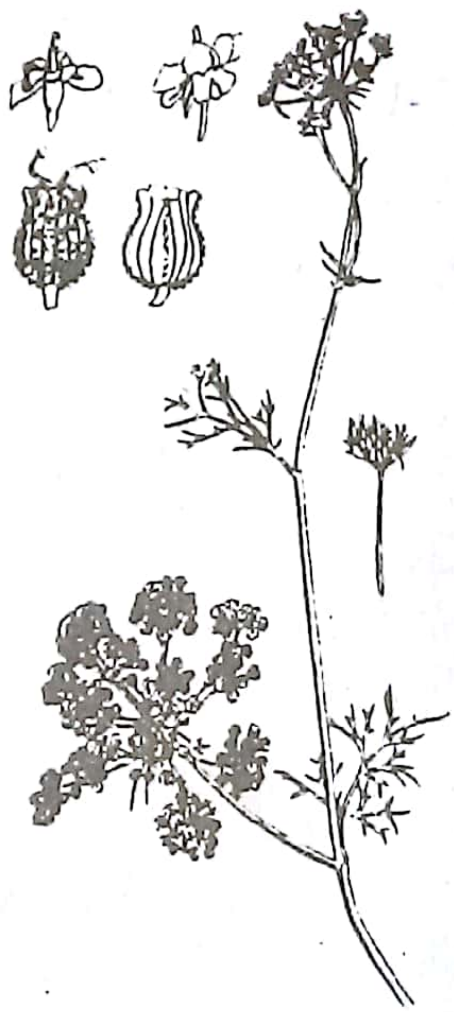
دستوں کو روکنے اور معدے کو قوت دینے کے لیے خشک آملوں کو تھوڑے پانی میں بھگو رکھنے کے بعد پیس اور تھوڑا نمک ملا کر جنگلی بیر کے برابر گولیاں بنائیں، ایک ایک گولی صبح و شام کھلائیں۔

آملہ ذیابیطس کو دور کرتا ہے۔ آملہ خشک اور مغز تخم جامن برابر وزن لے کر سفوف بنائیں اور یہ سفوف چھ چھ ماشہ تازہ پانی سے کھلائیں۔

آملہ پرانے سوزاک کو بھی اچھا کر دیتا ہے۔ آملہ خشک اور ہلدی برابر وزن لے کر سفوف بنائیں اور روزانہ صبح کو سات ماشے نہار منھ گائے کے دودھ یا پانی سے کھائیں۔

آملہ بالوں کی جڑوں کو مضبوط کرتا ہے اور ان کو سفید ہونے سے روکتا ہے۔ اس غرض کے لیے آملہ کو پانی میں پیس کر بالوں کی جڑوں میں لگاتے ہیں۔ بالوں کو پانی میں بھگو کر اس پانی سے بالوں کو دھوتے ہیں اور اس کا تیل بنا کر بالوں میں لگاتے ہیں۔

اجوائن



اجوائن کو اجوائن دیسی بھی کہتے ہیں اور یہ ہر قصبہ اور دیہات میں مل سکتی ہے۔ یہ ایک پودے کے تخم ہیں، جو بہت چھوٹے چھوٹے بھورے رنگ کے ذرا سیاہی لیے ہوتے ہیں۔ ان کا مزہ تیز اور کڑوا سا ہوتا ہے، بو بھی تیز ہوتی ہے۔ اس کا پودا سوئے کے پودے جیسا ہوتا ہے۔ پتے دھنیے کے پتوں جیسے ہوتے ہیں۔ پھول سوئے کے مانند چتر دار لگتے ہیں۔

اجوائن، معدہ، جگر اور آنتوں کی بہت سی بیماریوں میں مفید ہے، جگر کی کمزوری کو دور کرتی ہے، بھوک لگاتی ہے، غذا کو ہضم کرتی ہے، ریاح کو خارج کر کے اپھارہ کو دور کرتی ہے اور آنتوں کے کیڑوں کو مارتی ہے۔

اجوائن پانچ تولے لے کر سات مرتبہ لیموں کے رس میں تر و خشک کریں۔ اس کے بعد اس میں سونٹھ ایک تولہ اور کالا نمک ایک تولہ ملا کر باریک پیس چھان کر رکھیں اور تین تین ماشہ صبح و شام کنکنے پانی سے غذا ہضم کرنے کے لیے کھانا کھانے کے بعد استعمال کریں۔

کان میں درد ہو تو اجوائن کو تلوں کے تیل میں پکا کر نیم گرم ٹپکانے سے درد دور ہو جاتا ہے۔ اگر کان میں پھنسی

ہو تو وہ جلد ہی پک کر پھوٹ جاتی ہے۔

اگر زکام بند ہو جائے اور اس کی وجہ سے سر میں درد ہو تو اجوائن کو ایک پوٹلی میں باندھ کر گرم کر کے سونگھنے سے چھینکیں آ کر اور ناک سے رطوبت بہہ کر آرام آ جاتا ہے۔

اجوائن کالی کھانسی کے لیے بھی فائدہ مند ہے۔ اجوائن ایک تولہ، کالا نمک تین ماشہ کو باریک پیس کر شہد خالص چار تولہ میں ملا کر دن میں تین چار بار چٹائیں۔

پُرانے بلغمی بخاروں کے لیے اجوائن بہت مفید ہے۔ کبھی کبھی ملیریا بخاروں کے بعد ہلکا ہلکا بخار رہنے لگتا ہے۔ اجوائن کے استعمال سے یہ بخار بہت جلد دور ہو جاتا ہے۔ اس صورت میں معدہ، جگر، تلی یا آنتوں میں ورم ہو جائے تو وہ بھی جاتا رہتا ہے۔ طریقہ استعمال یہ ہے کہ اجوائن ایک تولہ صبح کے وقت ایک مٹی کے کورے مٹکے میں بھگو دیں۔ دن کو سائے میں اور رات کو شبنم میں اُٹھا رکھیں۔ دوسرے روز صبح کو اس کا پانی چھان کر پئیں۔ اسی طرح آٹھ دن روز تک برابر پیتے رہیں۔ یہ طریقہ استعمال حکیموں میں "اجوائن آٹھ پہری" کے نام سے مشہور ہے۔

اجوائن کے استعمال سے گردہ و مثانہ کی پتھری بھی نکل جاتی ہے۔

اجوائن بچھو کاٹے کے لیے بھی مفید ہے۔ اجوائن کو پانی میں پیس کر بچھو کے ڈنک کی جگہ پر لگائیں۔

اجوائن کا ست بھی نکالا جاتا ہے، جو انگریزی میں "تھائی مول" کہلاتا ہے، اس کے فائدے بھی اجوائن جیسے ہیں لیکن یہ اس سے زیادہ جلد اثر کرنے والا ہے۔ اس کی مقدار خوراک ایک رتی سے دو رتی تک ہے۔

ادرک

ادرک کو "آدا" بھی کہتے ہیں۔ اس کو سالن وغیرہ میں بطور مسالہ ڈال کر استعمال کرتے ہیں، یہ ایک پودے کی جڑ ہے، جس کا تنہ دو تین فٹ اونچا گنے کے مانند ہوتا ہے اور ان ہی جیسی لمبی لمبی پتیاں لگتی ہیں۔ پاکستان میں بھی اس کی کاشت ہوتی ہے، مگر بہت کم۔ اسی کو خشک کر کے سونٹھ بناتے ہیں۔



ادرک غذا کو ہضم کرتی اور بھوک لگاتی ہے۔ بادی بلغم کو چھانٹتی اور ریاح کو خارج کرتی ہے۔ جن لوگوں کا معدہ کمزور ہو، کھانا اچھی طرح ہضم نہ ہوتا ہو اور ریاح زیادہ پیدا ہوتے ہوں، ان کو اس کے استعمال سے بہت فائدہ پہنچتا ہے۔ اڑد کی دال، گوبھی اور اروی جیسی بادی چیزوں کے ساتھ شامل کرنے سے اُن کا بادی پن دُور ہو جاتا ہے۔

سردیوں میں ادرک کو گڑ میں ملا کر کھانے سے بدن میں گرمی پیدا ہوتی اور سردی کم لگتی ہے۔

اپھارہ، پیٹ کا درد، کھانسی، دمہ، گٹھیا جیسے بلغمی امراض میں اس کے کھانے سے فائدہ پہنچتا ہے۔ قبض بھی دور ہو جاتا ہے۔

سردی سے آواز بیٹھ جائے تو تھوڑی سی ادرک نمک لگا کر کھانے سے کُھل جاتی ہے۔ سینہ در کھانے سے جو آواز بیٹھ جاتی ہے وہ بھی اس کے کھانے سے دُرست ہو جاتی ہے۔

بلغمی کھانسی اور دمہ میں ادرک کا رس تین ماشہ، شہد خالص ایک تولہ میں ملا کر چاٹنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

بھوک اچھی طرح نہ لگتی ہو، پیٹ میں ریاح بھرے ہوئے ہوں، قبض رہتا ہو تو ادرک کو چھیل کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کریں اور اوپر نمک چھڑک کر کھائیں، بھوک اچھی طرح لگے گی، ریاح نکل جائیں گی اور قبض جاتا رہے گا۔

گٹھیا اور بائے کے دردوں کو دور کرنے کے لیے اس کا تیل بنا کر مالش کرنے سے فائدہ پہنچتا ہے۔ ادرک کا رس آدھ سیر لے کر اس میں پاؤ سیر تلوں کا تیل ملا کر ہلکی آنچ پر پکائیں، یہاں تک کہ صرف تیل رہ جائے۔ ضرورت کے وقت اس تیل کی مالش کریں۔

ارجن



ارجن کے درخت ۸۰ سے
۱۰۰ فٹ تک اونچے ہوتے ہیں اور
ان کا تنہ دس سے بیس فٹ تک
موٹا ہوتا ہے۔ جب یہ درخت
چالیس پچاس فٹ تک بڑھ جاتا
ہے تو اس میں شاخیں پھوٹتی ہیں۔
اس کی چھال چکنی، سفید، خاکی
مائل سی تقریباً ½ انچ موٹی ہوتی ہے۔
پتے ۳ سے ۶ انچ تک لمبے اور ایک
سے دو انچ تک چوڑے ہوتے ہیں۔
چیت بیساکھ میں زرد رنگ کے
چھوٹے چھوٹے پھول آتے ہیں اور
پھل کمرکھ سے ملتے جلتے پانچ چھے
پہلو کے ہوتے ہیں۔ ارجن کے
درخت ہندوستان میں ہوتے ہیں۔

ارجن کے درخت کی چھال دل کے امراض میں مفید ہے۔ نئی تحقیقات سے بھی اس کے فائدوں کی تصدیق ہوتی ہے۔
دل کی کمزوری، دھڑکن، دل کا ورم اور دل کا درد وغیرہ بہت سی شکایتیں اس کے استعمال سے

دور ہو جاتی ہیں۔

دل کے مرضوں میں اس کو نیچے لکھے طریقوں سے استعمال کرتے ہیں:

ارجن کی چھال ایک تولہ لے کر پاؤ سیر دودھ اور پاؤ سیر پانی میں ہلکی آنچ پر پکائیں یہاں تک کہ آدھا پانی اور دودھ رہ جائے پھر اس کو چھان کر مصری یا کھانڈ دو تولے سے میٹھا کر کے پئیں۔

اس کے علاوہ ایک طریقہ استعمال یہ بھی ہے کہ ارجن کی چھال کو کوٹ چھان کر سفوف بنائیں۔ روزانہ صبح کو نہار منھ تین ماشہ یہ سفوف پاؤ سیر جوش دیے ہوئے دودھ میں ملا کر مصری یا کھانڈ دو تولے سے میٹھا کر کے پئیں۔

ارجن چوٹ کے لیے بھی مفید ہے۔ اس مرض کے لیے اندرونی اور بیرونی دونوں طریقوں سے استعمال کرتے ہیں۔ بیان کیا جاتا ہے کہ اس کے استعمال سے ٹوٹی ہوئی ہڈی تک جڑ جاتی ہے۔ ارجن کی چھال کو کوٹ چھان کر سفوف بنائیں چھ ماشہ سفوف روزانہ صبح کو گھی اور کھانڈ چھ چھ ماشہ ملا کر کھلائیں اور اسی طرح شام کو دیں۔ اس کے علاوہ صرف سفوف بھی دودھ کے ساتھ کھا سکتے ہیں۔ اندرونی استعمال کے علاوہ بیرونی طور پر ارجن کی چھال کا سفوف گھی میں ملا کر لگدی سی بنا کر ٹوٹی ہوئی ہڈی پر یا چوٹ کی جگہ باندھیں۔ کچھ دن برابر استعمال کرنے سے ہڈی جڑ جائے گی اور چوٹ کا درد تو بہت جلد دور ہو جائے گا۔ ارجن کی چھال پانی میں پیس کر لیپ لگانے سے چوٹ کا ورم، چوٹ کا نیل اور درد وغیرہ دور ہو جاتا ہے۔

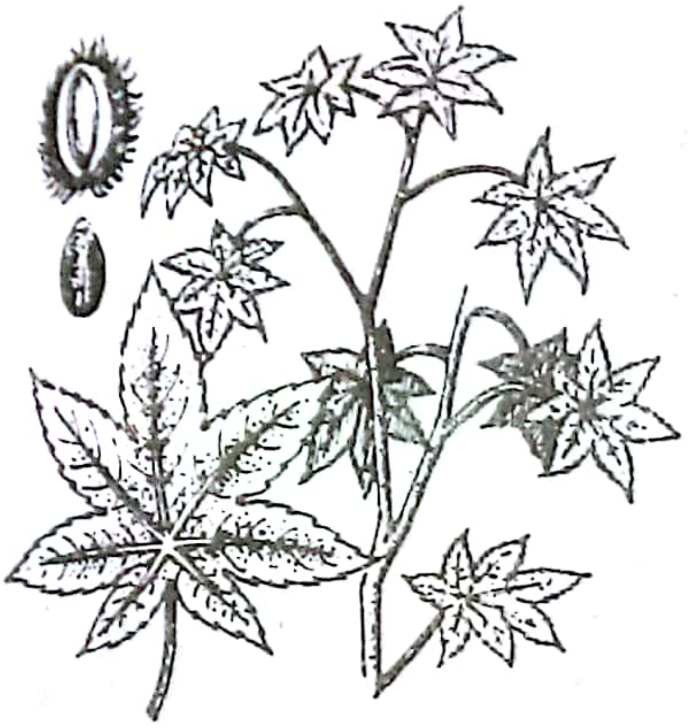
ارجن کی چھال زخموں کے لیے بھی مفید ہے، چناں چہ اس کے جوشاندہ سے زخموں کو دھوتے ہیں اور دھونے کے بعد اسی کا سفوف چھڑک کر پٹی باندھ دیتے ہیں۔ زخم جلد بھر آتے ہیں۔

دست آتے ہوں یا پیچش ستاتی ہو تو ارجن کی چھال کا سفوف چھ چھ ماشہ صبح و شام گائے یا بکری کے دودھ کے ساتھ کھانے سے بند ہو جاتے ہیں اور خون آ رہا ہو تو وہ بھی رک جاتا ہے۔

منھ آیا ہوا ہو یا مسوڑھے سوجے ہوں، ارجن کی چھال کے جوشاندہ سے کلیاں کرنے سے ان کو آرام آ جاتا ہے۔

ارجن کی چھال کا سفوف کر کے چھ چھ ماشہ صبح و شام دودھ کے ساتھ کھانے سے جریان دور ہو جاتا ہے اور قوت باہ بڑھتی ہے۔

اَرَنڈ



ارنڈ کا درخت مشہور ہے۔ یہ زیادہ اونچا نہیں ہوتا، اس کے بڑے بڑے پتے ہوتے ہیں، جو ایک بڑی ہتھیلی کے مانند پانچ حصوں میں بٹے ہوتے ہیں۔ پھل گچھوں میں لگتے ہیں۔ ہر ایک پھل کے اوپر کانٹوں دار چھلکا ہوتا ہے۔ چھلکا اتارنے پر اندر سے چتی دار بیج نکلتا ہے اور اس کے اندر سفید چکنی گری ہوتی ہے، اس کو دبا کر تیل نکالا جاتا ہے، جو "ارنڈی کا تیل" کہلاتا ہے اور دست لانے کے لیے دیا جاتا ہے۔

ارنڈ کا درخت پاکستان میں ہر جگہ پیدا ہوتا ہے۔ عام طور پر اس کے پتے، اس کے بیجوں کا مغز اور ان سے نکالا ہوا تیل بطور دوا استعمال کیے جاتے ہیں۔

ارنڈ کے پتے سوجن کو دور کرتے اور دردوں کو تسکین دیتے ہیں، چناں چہ اس فائدہ کے لیے گٹھیا اور گلے کے ورم وغیرہ میں ارنڈ کے پتوں کو تلوں کے تیل سے چپڑ کر یا اُن کی بھجیہ بنا کر ہلکی گرم باندھتے ہیں۔

ان پتوں میں افیون، بچھناک اور سانپ کے زہر کو دور کرنے کی تاثیر ہے، چناں چہ اگر کوئی شخص افیون یا بچھناگ کھالے یا کسی شخص کو سانپ ڈس لے تو ارنڈ کی کونپلوں اور پتوں کو کوٹ کر پانی نکالیں اور یہ پانی تین تولے سے پانچ تولے تک پلائیں۔ اس کے پلانے سے قے اور دست آ کر تمام زہر نکل جائے گا۔ اگر ایک بار پلانے سے پورا فائدہ نہ ہو تو دوبارہ پلائیں۔

سانپ کے کاٹنے کی حالت میں اندرونی طور پر پلانے کے علاوہ کونپلوں کو پیس کر کاٹی ہوئی جگہ پر لگانا چاہیے۔

ارنڈ کے پتے ہچکی دور کرتے ہیں۔ خشک پتے ضرورت کے مطابق لے کر چلم میں رکھ کر تمباکو کی طرح ان کا دھواں کھینچیں اور جہاں تک ہو سکے دھوئیں کو نگلنے کی کوشش کریں، چند کش لگانے سے ہچکی بند ہو جائے گی۔

ارنڈ کے بیجوں کی مینگ (مغز تخم ارنڈ) دست آور ہے اور مینگ کی یہ تاثیر اس کے تیل سے زیادہ تیز ہے۔ چار پانچ مینگ کھانے سے دست آجاتے ہیں اور فالج، لقوہ، گٹھیا، کھانسی، دمہ جیسے بلغمی امراض دور ہوجاتے ہیں۔

بعض تجربہ کرنے والوں کا بیان ہے کہ ارنڈ کی مینگ اگر یہ حمل قائم ہونے کو روک دیتی ہے، جو عورت حیض سے فارغ ہونے کے بعد ایک ایک مینگ روزانہ صبح نہار منہ سات روز تک نگلے گی تو پھر اس کو حمل قرار نہیں پائے گا۔

ارنڈی کی مینگ پیس کر لیپ کرنے سے سخت ورم (صلابتیں) گھل جاتے ہیں۔ پیٹ کے عضلے سخت ہوگئے ہوں تو ارنڈ کی مینگ کو بکری کے دودھ میں پیس کر کھیر کے مانند پکا کر چند روز باندھنے سے عضلے نرم ہوجاتے ہیں۔ اس کے لیپ سے خصیوں کا ورم بھی دور ہوجاتا ہے۔

ارنڈ کی مینگ کو دہی میں پیس کر رکھ چھوڑیں، جب سڑ جائے تو خارش پر مالش کریں۔ ایک ہفتہ کی مالش سے خارش اچھی ہوجاتی ہے۔

ارنڈ کی مینگ کا حلوا فالج، لقوہ، گٹھیا اور دمہ میں فائدہ دیتا ہے۔ ارنڈ کی مینگ پاؤ سیر لے کر ایک سیر دودھ میں پکائیں، یہاں تک کہ کھویا بن جائے۔ اب اس کھوئے کو تھوڑا گھی ڈال کر تھوڑی دیر بھونیں اور برابر وزن کھانڈ ملا کر رکھیں۔ روزانہ دو تولہ کھائیں۔ اس کے کھانے سے پاخانہ کھل کر آئے گا اور اوپر لکھے امراض دور ہوجائیں گے۔

ارنڈ کی جڑ پانی میں پیس کر لیپ کرنے سے درد سر جاتا رہتا ہے۔

ارنڈ کا تیل (ارنڈی کا تیل) مشہور دست آور دوا ہے۔ عورتوں، بچوں، جوانوں اور بوڑھوں سب ہی کو دیا جاسکتا ہے۔ دودھ پیتے بچوں کو چھ ماشہ تیل میں چھ ماشہ شہد خالص ملا کر چٹانے سے اُن کا قبض نہایت آسانی سے دور ہوجاتا ہے۔

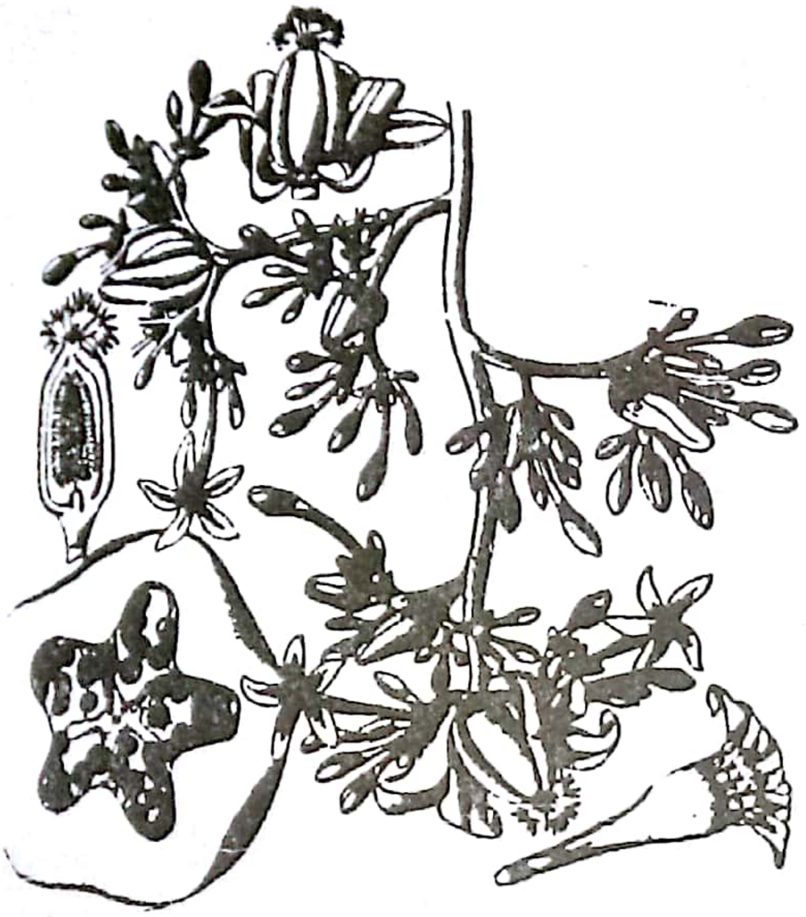
سُدّے کی بحیثیں میں ارنڈی کا تیل پلانے سے سُدّے نکل جاتے ہیں اور جلد آرام آجاتا ہے۔

آنکھ میں چونا پڑ جائے تو ارنڈی کا تیل ایک دو قطرے ٹپکانے سے فوراً تسکین ہوتی ہے۔

ارنڈ خربوزہ

دوسرا نام: پپیتا ہے۔

اس کا درخت چار پانچ گز تک اونچا ہوتا ہے۔ تنہ پر شاخیں وغیرہ نہیں ہوتیں، چوٹی پر ارنڈ کے پتوں سے ملتے جلتے پتے لگتے ہیں، جس سے درخت چھتری دار ہو جاتا ہے۔ پتوں کے نیچے تنہ پر پھل لگتے ہیں، جو آم سے لے کر خربوزہ



کے برابر تک ہوتے ہیں اور یہ پھل ہی ارنڈ خربوزہ یا پپیتہ کہلاتے ہیں۔ ارنڈ خربوزہ کچا ہونے کی حالت میں اوپر سے سبز اور اندر سے سفید ہوتا ہے اور اس میں سفید دودھ یا رطوبت ہوتی ہے۔ لیکن جب یہ پک جاتا ہے تو اس کی رنگت زرد پڑ جاتی ہے، اندر سے گودا بھی زرد ہو جاتا ہے اور دودھ یا رطوبت کم ہو جاتی ہے۔

پکا ہوا ارنڈ خربوزہ ایک پھل کی طرح کھایا جاتا ہے۔ یہ بدن کو غذائیت دیتا اور اس کی پرورش کرتا ہے۔ ہاضم ہے اور قبض کو دور کر دیتا ہے۔ معدہ، جگر اور تلی کے مریضوں کے لیے نہایت فائدہ مند ہے۔ کچا ارنڈ خربوزہ سخت گوشت کو جلد گلانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے اور اس کی یہ تاثیر اس کے تیز دودھ یا رس کی وجہ سے ہے۔



کچے ارنڈ خربوزہ کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کاٹ کر رکھ لیے جاتے ہیں۔ گوشت گلانے کے لیے اس کو پیس کر ڈالتے ہیں۔

ارنڈ خربوزہ بڑھی ہوئی تلی اور جگر کو صحیح حالت میں لانے کے لیے نہایت مفید دوا ہے۔ اس فائدہ کے لیے پکا ہوا ارنڈ خربوزہ بھی کھاتے ہیں

اور کچا بھی۔ کچے ارنڈ خربوزہ کے ٹکڑے کاٹ کر سرکہ میں ڈال دیے جائیں، آٹھ دس دن کے بعد ایک دو ٹکڑے روزانہ کھائیں۔

ارنڈ خربوزہ کی چٹنی ارنڈ خربوزہ ادھ پکا پانچ تولے کے باریک باریک ٹکڑے کر کے سرکہ پاؤ سیر میں ڈالیں اور اسی میں مولی (باریک تراشی ہوئی) ڈھائی تولے، ادرک (باریک تراشا ہوا) سوا تولہ، انجیر سوا تولہ، پودینہ خشک، کلونجی، سہاگہ بھنا ہوا، نوشادر، رائی، مرچ سیاہ، نمک لاہوری، سجی ہر ایک تین ماشہ باریک پیس کر شامل کریں اور کھانا کھانے کے بعد چھ چھ ماشہ چاٹ لیا کریں، بڑھی ہوئی تلی چند روز کے استعمال سے گھل جاتی ہے۔

ارنڈ خربوزہ کی دودھیا رطوبت داد پر لگانے سے اس کو دور کر دیتی ہے۔ اس رطوبت کے لگانے سے داد پر زخم ہو جاتا ہے، جو چند روز میں اچھا ہو جاتا ہے اور داد جاتا رہتا ہے۔

ارنڈ خربوزہ کی دودھیا رطوبت پیٹ کے کیڑوں، کیچوؤں اور کدو دانوں کو مار ڈالتی ہے۔ کچے پھل کی دودھیا رطوبت چھ ماشہ لے کر اس کو شہد خالص ایک تولہ کے ساتھ ملائیں، پھر اس میں گرم پانی پانچ تولہ ملا کر ٹھنڈا ہونے پر پلا دیں۔ دو گھنٹے کے بعد ارنڈی کا تیل پلائیں، پیٹ کے تمام کیڑے خارج ہو جائیں گے۔

یہ دودھیا رطوبت اعلیٰ درجہ کی ہاضم غذا بھی ہے۔ کچے ارنڈ خربوزہ کا چھلکا چھیلنے سے جو رطوبت نکلے اس کو ایک گاڑھے کپڑے پر لگاتے رہیں، تاکہ اس کی رطوبت کپڑے میں جذب ہو جائے اور اوپر سفید سفوف رہ جائے۔ اس کو خشک کر کے رکھ چھوڑیں۔ ضرورت کے وقت اس کو آدھی رتی سے لے کر ایک رتی تک تھوڑی شکر ملا کر کھانا کھانے کے بعد دیں۔ کھانا خوب پچے گا اور بھوک خوب لگے گی۔

اَرْہَر

مونگ اور ماش وغیرہ کی طرح اس کی بھی دال کھائی جاتی ہے۔ یہ بدن کو غذائیت دیتی ہے اور کئی دوائی فائدے بھی رکھتی ہے۔ دیہاتوں میں عام طور پر مل جاتی ہے۔ اس لیے ضرورت پر اس کو

استعمال کرکے یہ فائدے حاصل کیے جاسکتے ہیں۔

ارہر چیچک اور موتی جھرے کو باہر نکالنے میں مدد دیتی ہے۔ بعض اوقات چیچک اور موتی جھرے کے بخاروں میں ان کے دانوں کے نکلنے میں دیر ہوجاتی ہے یا دانے اچھی طرح نہیں نکلتے، ایسی حالت میں ارہر کی دال پکاکر اس کا پانی پلاتے ہیں۔

ارہر اندرونی اعضا کے ورموں کو دور کرتی اور اندرونی زخموں کو بھرتی ہے۔ بعض تجربہ کرنے والے بتاتے ہیں کہ ارہر اندرونی اعضا معدہ، جگر، آنتوں وغیرہ کے ورموں کو گھلا دیتی ہے۔ اگر ان اعضا میں زخم ہوں یا سرطان (کینسر) ہوگیا ہو تو ان میں بھی کمی آجاتی ہے۔ طریقِ استعمال یہ ہے کہ ارہر کی سبز پتیاں ایک تولہ کالی مرچ ۲ عدد کے ساتھ پانی میں پیس چھان کر پلائیں اور پتیوں ہی کو پانی میں پیس کر نیم گرم ورم پر لیپ کیا جائے اور بہ طور غذا ارہر کی دال پکاکر اس کا پانی پلایا جائے۔

ارہر بال خورے کو دور کرتی ہے۔ بال خورے میں سر، داڑھی اور مونچھوں کے بال گر جاتے ہیں اور گول گول چٹے سے بن جاتے ہیں۔ ان چٹوں کو کھُردرے کپڑے سے کھجاکر ارہر کی دال باریک پیس کر لیپ کریں۔ دن میں دو تین بار یہی عمل کریں اور دوسرے روز بال خورے پر سرسوں کا تیل لگاکر دھوپ میں بیٹھیں۔ چند روز اسی طرح کریں۔

ارہر کا لیپ کرنے سے بڑھے ہوئے فوطے صحیح حالت میں آجاتے ہیں۔ بعض بچوں کے فوطے پھول جاتے ہیں۔ ارہر کی دال پانی میں پیس کر گرم کرکے روزانہ لیپ کردیا کریں، آٹھ دس دن کے استعمال سے فوطے تحلیل ہوکر اصلی حالت میں آجائیں گے۔

ارہر کی کونپلوں اور کچی پھلیوں کو پانی میں پیس کر پستانوں پر ہلکا گرم لیپ کرنے سے پستانوں کا تناؤ کم ہوجاتا ہے، جو بچے کے دودھ نہ پینے کی وجہ سے ہوجاتا ہے۔

اگر مسوڑھے پھولے ہوئے ہوں یا منھ میں زخم ہوں تو وہ ارہر کی پتیوں کے جوشاندے سے کلیاں کرنے سے اچھے ہوجاتے ہیں۔

اگر کسی شخص نے افیون زہریلی مقدار میں کھالی ہو یا بچے کو غلطی سے زیادہ مقدار میں کھلادی گئی ہو تو ارہر کی پتیوں کا پانی نکال کر پلانے سے افیون کا زہر بے اثر ہوجاتا ہے۔

چیچک کی وجہ سے آنکھوں میں پھولا پڑگیا ہو تو ارہر کی کونپلوں کا رس چند روز برابر ٹپکاتے رہنے سے وہ پھولا

کٹ جاتا ہے۔ بعض لوگ پھولا کاٹنے کے لیے ارہر کی جڑ پانی میں گھس کر آنکھ میں لگاتے ہیں۔

بعض حکیم ارہر اور نیم کے پتوں کو پانی میں پیس چھان کر بواسیر کے مریض کو پلاتے ہیں اور انھیں کی ٹکیہ بنا کر مسّوں پر باندھتے ہیں اور اس کو بواسیر کے لیے نہایت مفید بتاتے ہیں۔

اسپرٹ

"اسپرٹ" پانی کے مانند بے رنگ سیال ہے۔ اس کی بُو خوش گوار اور مزہ تیز ہوتا ہے۔ اس میں آگ بہت جلد لگ جاتی ہے۔ یہ دو طرح کی ہوتی ہے۔

(۱) ریکٹی فائڈ اسپرٹ: ڈاکٹری میں جتنے بھی ٹنکچر بنتے ہیں، ان کے بنانے کے لیے یہی اسپرٹ بطور بنیاد استعمال کی جاتی ہے۔

(۲) میتھی لے ٹڈ اسپرٹ: یہ دواؤں میں اندرونی طور پر کام نہیں آتی، زیادہ تر جلانے کے کام آتی ہے یا مُردہ اجسام کو گلنے سڑنے سے محفوظ رکھنے کے لیے استعمال کی جاتی ہے۔

اسپرٹ تعفّن (سڑاندھ) کو روکنے کے لیے ایک طاقت ور چیز ہے۔ اگر جسم پر کسی جگہ خراش لگ جائے یا چوٹ لگ جائے، چاقو، چھری، گنڈاسہ اور کُلھاڑی وغیرہ کے لگنے سے زخم ہو جائے تو اسپرٹ لگانے سے فائدہ پہنچتا ہے۔ درد اور جلن دور ہو کر ٹھنڈک پڑ جاتی ہے اور پیپ نہیں پڑنے پاتی۔

اسپرٹ چار حصّے میں پانی ایک حصّہ ملا کر اس میں روئی یا صاف کپڑے کی گدّی بھگو کر موچ کھائے ہوئے پاؤں یا چوٹ لگے اور کچلے ہوئے اعضا پر رکھنے سے درد اور جلن دور ہو جاتی ہے۔

جب عرصہ تک مریض کے بستر پر پڑا رہنے سے اس کی پُشت اور کولھے زخمی ہو جاتے ہیں تو اسپرٹ لگانے سے فائدہ پہنچتا ہے، اسی طرح جب دودھ پلانے والی عورت کی گھُٹنیاں پھٹ جائیں یا ان کے پھٹنے کا اندیشہ ہو تو اسپرٹ کا لگانا مفید ہے۔

اسپغول

یہ سفید گلابی مائل چھوٹے چھوٹے بیج ہوتے ہیں۔ پانی میں بھگونے یا منہ میں کچھ دیر رکھنے سے لیس پیدا ہوجاتا ہے۔ ان دانوں کے اوپر سے باریک سفید چھلکا الگ کرلیا جاتا ہے۔ وہ "بھوسی اسپغول" کہلاتا ہے۔ یہ بھی لعاب دار ہوتی ہے۔

اسپغول لعاب نکال کر پینے سے تیز بخاروں میں بخار کی گرمی اور پیاس کو کم کرتا ہے۔ پیچش میں استعمال کرانے سے فائدہ دیتا ہے۔ آنتوں کی خشکی سے قبض کی شکایت ہو تو اس کو دور کرتا ہے۔



پیچش کو دور کرنے کے لیے اسپغول ایک تولہ آدھ پاؤ دہی میں ملا کر رکھ چھوڑیں۔ ایک گھنٹہ کے بعد کھائیں۔ غذا میں کھچڑی استعمال کریں۔ دو تین روز کے استعمال سے پیچش جاتی رہے گی۔

پرانے قبض، جو آنتوں کی خشکی سے ہوتا ہے اس کو دور کرنے کے لیے ایک تولہ اسپغول دودھ پاؤ سیر کے ساتھ پھانکیں۔ اسپغول کی بھوسی چار ماشہ دودھ یا پانی کے ساتھ پھانکنے سے بھی قبض دور ہوجاتا ہے۔ خشک کھانسی اور دمہ کے لیے بھی اسپغول نہایت مفید ہے۔ روزانہ ایک تولہ اسپغول دودھ یا پانی کے ساتھ کم از کم چالیس دن تک پھانکتے رہیں۔ کھانسی جاتی رہے گی۔

بسری ———— یہ انگلی کا ورم ہے۔ یہ ورم عموماً ہاتھ کی کسی انگلی یا انگوٹھے کے پوروے میں یا ان کی جڑ میں پیدا ہوتا ہے۔ اس میں درد اتنا سخت ہوتا ہے کہ اس کی وجہ سے مریض کے لیے کھانا پینا اور سونا حرام ہوجاتا ہے۔ ہر وقت ہائے ہائے کرتے گزرتی ہے، جو بھی دوا لگائی جاتی ہے

یا باندھی جاتی ہے، فائدہ نہیں دیتی، بلکہ درد بڑھتا ہی رہتا ہے۔ اس کے لیے اسپغول نہایت مفید دوا ثابت ہوئی ہے۔ جب اس مرض کو دو تین روز ہو جائیں اور کسی طرح فائدہ کی صورت نظر نہ آئے تو اسپغول ایک تولے کر تقریباً چار تولہ پانی میں دس منٹ تک بھگو رکھیں، اس کے بعد انگلی پر پانی میں بھیگے ہوئے اسپغول کا لیپ چڑھا دیں، یہاں تک کہ انگلی پر اچھی خاصی تہہ چڑھ جائے۔ اس کے بعد اس پر تھوڑا تھوڑا پانی ٹپکاتے رہیں۔ چھ گھنٹے کے بعد دوسرا اسپغول پانی میں بھگو رکھیں اور اسپغول کے پہلے لیپ کو اتار کر فوراً ہی دوسرا لیپ چڑھا دیں اور اس پر بھی اسی طرح پانی ٹپکاتے رہیں۔ اسی طرح چوبیس گھنٹے میں چار بار ایسا کریں، اس سے درد رک جائے گا اور ورم پک کر پھوٹ جائے گا۔ اس کے بعد زخم کا علاج کرنے کے لیے پہلے نیم کے پتے پیس کر ان کا گولا بنا کر اور پر گیلا کپڑا اور مٹی لگا کر آگ پر پکائیں، پھر آگ سے نکال کر کپڑا اور مٹی الگ کر کے یہ بھرتہ ہلکا گرم باندھیں۔ چند روز کے باندھنے سے تمام پیپ نکل کر زخم صاف ہو جائے گا۔ اب زخم کو خشک کرنے کے لیے کوئی مرہم استعمال کریں۔

گرمی کی وجہ سے درد سر ہو تو اسپغول کو ہرے دھنیے کے پانی میں بھگو کر تھوڑی دیر کے بعد پیشانی پر لگانے سے درد سر دور ہو جاتا ہے۔

اسرول بوٹی

اس کا پودا جھاڑی دار دو تین فٹ اونچا ہوتا ہے پتے دو تین انچ لمبے اور ایک انچ چوڑے لمبوترے سے لال مرچ کے پتوں سے ملتے جلتے ہوتے ہیں۔ کئی شاخیں ہوتی ہیں اور ہر شاخ کے سرے پر گہرے نارنجی پھولوں کا گچھا لگتا ہے اور سیاہ رنگ کا مٹر کے برابر بیج آتا ہے۔ اس بوٹی کی جڑ کا دم دور تک زمین میں چلی جاتی ہے اور یہ جڑ ہی



بطور دوا استعمال کی جاتی ہے، اس کا مزہ نہایت کڑوا ہوتا ہے۔

یہ بوٹی جنون (پاگل پن) کی خاص دوا ہے۔ اگر پاگل آدمی بھاگتا، ڈرتا ہو، شور و غل مچاتا اور دوسروں کو مارتا کاٹتا ہو، رات کو بالکل نہ سوتا ہو تو اس دوا کی چند خوراک کے استعمال سے نیند آنے لگتی ہے اور کچھ عرصہ تک استعمال کرانے سے مریض بالکل اچھا ہو جاتا ہے۔ طریقہ استعمال یہ ہے کہ اس کی جڑ لے کر کوٹ چھان کر سفوف بنا کر رکھیں اور ایک ایک ماشہ یہ سفوف صبح و شام دودھ یا پانی سے کھلائیں۔ اگر اس مقدار میں کھلانے سے مریض پر اس دوا کا کوئی اثر نہ ہو تو ایک ایک رتی دوا بڑھا کر ڈیڑھ دو ماشہ تک پہنچائیں۔

اگر کسی مریض کو نیند نہ آتی ہو تو اس کو نیند لانے کے لیے بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔ رات کو سونے سے پہلے چار رتی دوا دودھ کے ساتھ کھلانے سے نیند آ جاتی ہے۔ اگر کسی مریض پر اتنی مقدار میں اثر نہ ہو تو ایک ڈیڑھ ماشہ تک دے سکتے ہیں۔

اگر کسی شخص کو مستقل طور پر نیند نہ آتی ہو تو اس کو ایک خوراک صبح اور ایک خوراک رات کو سونے سے پہلے استعمال کرائیں۔

خون کا بڑھا ہوا دباؤ یعنی بلڈ پریشر کم کرنے کے لیے بھی یہ بوٹی بہت مفید ہے۔ یہ مرض زیادہ تر ۴۵ اور پچپن ۵۵ سال کے مردوں کو ہوتا ہے۔ اس مرض میں چلنے پھرنے یا سیڑھیوں پر چڑھنے سے سانس پھولنے لگتا ہے،

دل دھڑکنے لگتا ہے، سر چکرانے لگتا ہے، دردِ سر ہوتا ہے، رات کو نیند نہیں آتی، دماغی کمزوری محسوس ہونے لگتی ہے اور مریض بے چینی اور گھبراہٹ محسوس کرتا ہے۔

غرض کہ جب اس مرض کے آثار نظر آئیں تو اسرول کا سفوف چھ چھ رتی کی مقدار میں دن میں تین بار عرق گلاب کے ساتھ دیں۔ اگر عرق گلاب نہ ملے تو تازہ پانی یا دودھ کے ساتھ بھی کھلا سکتے ہیں۔

ہسٹیریا اور مرگی کے دورے بھی اس دوا کے استعمال سے رُک جاتے ہیں۔ طریقہ استعمال وہی ہے جو اوپر بیان ہوا۔

نئی تحقیقات سے معلوم ہوا ہے کہ اس بوٹی کی تازہ جڑیں زیادہ مفید ہوتی ہیں۔ تازہ جڑیں اگر ملیں تو تین ماشہ یہ جڑیں پانی میں پیس کر اور چھان کر پلانی چاہئیں۔

اسگندھ بوٹی



اسگندھ بوٹی کو آکسن بوٹی بھی کہتے ہیں۔ اس کا پودا دو فٹ تک اونچا ہوتا ہے۔ اس کے پتے بانس کے پتوں سے ملتے جلتے ہوتے ہیں، لیکن اُن جیسے لمبے نہیں ہوتے۔ پھل جنگلی بیر کے برابر گول گول ایک

باریک غلاف میں لپٹے ہوئے ہوتے ہیں۔ اس بوٹی کا مزہ کڑوا ہوتا ہے۔ اگر پتوں کو ہاتھ سے مل کر سونگھا جائے تو ان کی بو بھی کڑوی لگتی ہے۔

اسگندھ کے پتے ہر قسم کی سوجن کو دور کرتے ہیں۔ کوئی پھوڑا ہو یا جوڑ سوجے ہوئے ہوں تو اس کے پتے تیل سے چپڑ کر گرم کر کے باندھنے سے سوجن دور ہو جائے گی۔ اگر درد ہو گا تو وہ بھی دور ہو جائے گا۔

اسگندھ کی جڑ بدن کو قوت دیتی اور باہ کو بڑھاتی ہے، جوڑوں کے درد اور کمر کے درد کو دور کرتی ہے۔ چناں چہ ان فائدوں کے لیے اس کی جڑ کو سائے میں خشک کر کے کوٹ چھان کر سفوف بناتے اور برابر وزن کھانڈ ملا کر نو ماشے کھا کر اوپر سے دودھ پی لیتے ہیں۔ چند دن کے استعمال سے یہ تکلیفیں دور ہو جاتی ہیں۔

اگر اوپر لکھے ہوئے طریقے سے جڑ کا سفوف بنائیں اور میدہ، گھی، کھانڈ سے حلوا بنا کر آدھ پاؤ حلوے میں یہ سفوف چھے ماشہ ملا کر کھائیں تو گٹھیا اور درد کمر کے لیے نہایت مفید ہے۔ اس کے علاوہ باہ کو بھی بڑھاتا ہے۔ کھانسی، دمہ کی شکایت ہو تو اس کو بھی فائدہ دیتا ہے۔

بعض لوگوں نے اس قیام حمل کے لیے بھی بتایا ہے۔ چناں چہ کہتے ہیں کہ اگر حیض کے آنے سے پہلے اسگندھ کی جڑ کا سفوف پانچ ماشے سے سات ماشے تک گائے کے دودھ کے ساتھ کھائیں اور غذا میں دودھ چاول استعمال کریں تو اس سے عورت میں حمل قائم ہونے کی اُمید بندھ جاتی ہے۔

اکاس بیل

یہ ایک بوٹی ہے، جو زرد رنگ کے دھاگوں کی شکل میں کیکر اور جھاڑیوں کے اوپر پھیلی رہتی ہے، دوسری نباتات کی طرح اس کی جڑ کا زمین سے کوئی تعلق نہیں ہوتا، بلکہ یہ ہوا میں لٹکی ہوتی ہے اور اسی لیے اس کو "اکاس بیل" کہتے ہیں۔

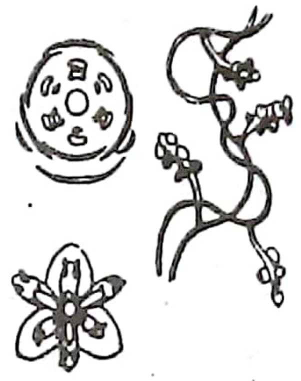
اکاس بیل فالج و لقوہ کے لیے مفید ہے، اس کو پانی میں جوش دے کر اس کا بھپارہ دیں اور بھوک

کو کچل کر چہرے پر باندھیں اور پانی سے رگڑ کر سکائی کریں۔

اکاس بیل پیٹ کے کیڑوں کو مارتی ہے۔ اس کام کے لیے اس کو پانی میں جوش دے کر پلاتے ہیں۔



اکاس بیل مصفی خون ہے۔ پُرانے سوزاک میں فائدہ دیتی ہے۔ ہر قسم کے فسادِ خون میں خون صاف کرنے کے لیے اکاس بیل اور منڈی ہر ایک سات ماشہ کو پانی میں جوش دے کر پلائیں اور پندرہ بیس روز تک برابر پلاتے رہیں۔



اکاس بیل اور ببول کی کونپلوں کو سائے میں خشک کر کے برابر وزن لیں اور کوٹ چھان کر سفوف بنائیں اور یہ سفوف چھ ماشہ روزانہ نہار مُنہ ایک پیالہ دہی کے ساتھ چودہ روز تک کھائیں۔ پُرانا سوزاک جاتا رہے گا۔

اکاس بیل ورموں کو گھُلاتی ہے۔ اس کو پانی میں جوش دے کر ورموں کو سینکتے ہیں اور پھوک کو کچل کر سہتا سہتا باندھتے ہیں۔ اگر ورم گھُلنے والا ہوتا ہے تو گھُل جاتا ہے ورنہ اس کے چند بار باندھنے سے پک کر پھوٹ جاتا ہے۔

اگر پیٹ کے عضلے سخت ہو گئے ہوں یا جگر میں سختی پیدا ہو گئی ہو تو وہ بھی اکاس بیل کے جوشاندے سے سینکنے اور اس کا پھوک باندھنے سے دور ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ اس غرض کے لیے اکاس بیل کو پانی میں پیس کر ہلکا گرم لیپ کرنے سے بھی فائدہ پہنچتا ہے۔ کھجلی خشک ہو یا تر وہ بھی اکاس بیل کا لیپ لگانے سے جاتی رہتی ہے۔

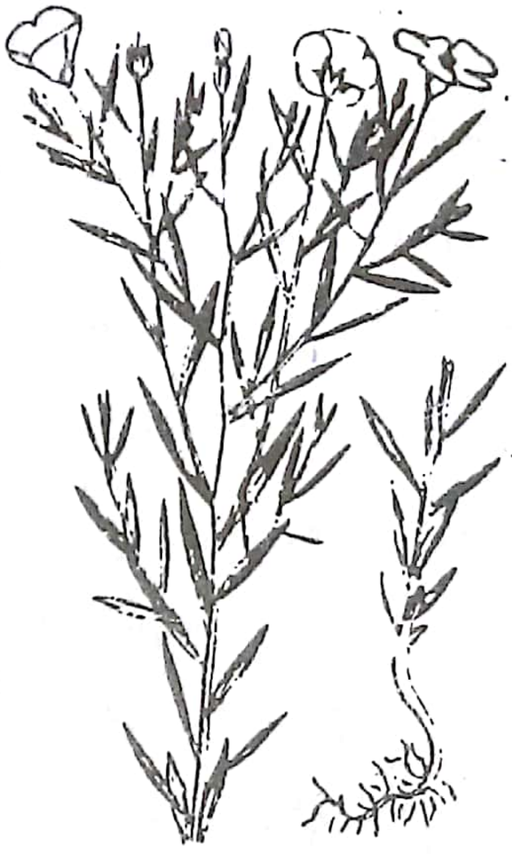
السی

السی کا پودا ایک گز تک اونچا ہوتا ہے۔ اس کی پتّیاں اور شاخیں نازک اور باریک ہوتی ہیں۔ لاجوردی رنگ کے پھول آتے ہیں اور چنے کے دانے کے برابر گھنڈیاں لگتی ہیں، جو چھوٹے چھوٹے چپٹے نوک دار سُرخ سیاہی مائل

بیجوں سے بھری ہوتی ہیں۔ ان بیجوں سے تیل نکالا جاتا ہے، جو السی کا تیل (روغن کتاں) کہلاتا ہے۔

السی کے بیج اور اُن کا تیل بطور دوا کام میں آتے ہیں۔

السی کے بیج کھانسی اور دمہ میں مفید ہیں۔ بلغم کو آسانی سے نکال دیتے ہیں۔ اس فائدے کے لیے ان کا جوشاندہ بنا کر پلاتے ہیں اور لعوق بنا کر چٹاتے ہیں۔



تخم السی (ذرا کوٹے ہوئے) ایک تولہ، ملٹھی چھیلی کوٹی ہوئی ایک تولہ دونوں کو ایک پاؤ پانی میں جوش دیں۔ جب پانی آدھا رہ جائے تو شہد خالص دو تولہ ملا کر پلائیں۔ کھانسی اور دمہ میں مفید ہے۔ بلغم کو خارج کر کے ان تکلیفوں کو دور کر دیتا ہے۔

السی مقوی جسم ہے، درد کمر کو دور کرتی ہے۔ سردیوں میں اس کے لڈو بنا کر کھاتے ہیں۔

السی ورموں کو گھلاتی اور دردوں کو تسکین دیتی ہے۔ چناں چہ پھوڑے پھنسیوں اور ورموں پر اس کی پلٹس بنا کر باندھتے ہیں۔ اگر ورم گھلنے والا ہو تو گھل جاتا ہے ورنہ پک کر پھوٹ جاتا ہے۔

السی کی پلٹس بنانے کی ترکیب یہ ہے کہ ۹ تولے السی کو باریک پیس کر تین چھٹانک کھولتے ہوئے پانی میں ڈال کر پکائیں اور ایک کپڑے پر پھیلا کر ورم کی جگہ پر لگائیں۔

دوسری ترکیب السی چار تولے، رائی تین ماشہ کو باریک پیس کر تین چھٹانک کھولتے ہوئے پانی میں ڈال کر چمچہ وغیرہ سے چلاتے رہیں۔ اس کے بعد کپڑے پر پھیلا کر ہلکا گرم سینے پر باندھیں۔ سینے کے درد اور پھیپھڑے کی جھلی کے ورم میں نہایت مفید ہے۔

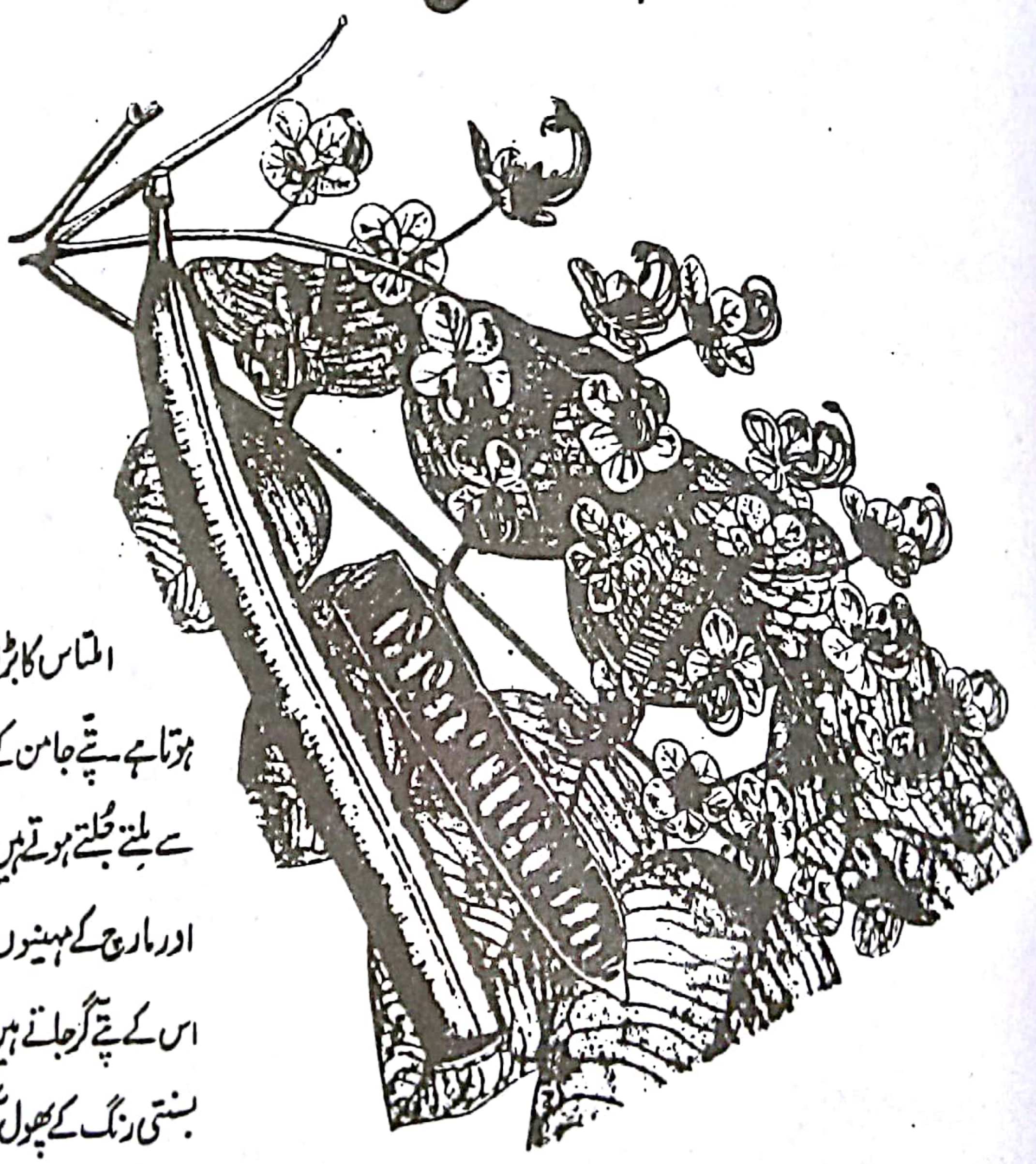
اگر اس کے باندھنے سے مریض کو جلن معلوم ہو اور یہ برداشت سے باہر ہو جائے تو اس کو کھول کر اس کے بجائے روئی گرم کر کے باندھ دیں، ورنہ دو تین گھنٹے کے بعد دوبارہ پلٹس تیار کر کے باندھیں۔ دو تین بار کے

باندھنے سے آرام آجائے گا۔

السی کا تیل بھی ورموں کو دور کرتا اور دردوں کو تسکین دیتا ہے۔ اس غرض کے لیے گٹھیا وغیرہ میں اس کی مالش کی جاتی ہے۔

السی کے تیل اور چونے کے پانی سے مرہم بنایا جاتا ہے، جو جلی ہوئی جگہ پر لگانے سے ٹھنڈک ڈالتا اور زخموں کو خشک کر دیتا ہے۔

املتاس



املتاس کا بڑا درخت ہوتا ہے۔ پتّے جامن کے پتّوں سے ملتے جلتے ہوتے ہیں۔ فروری اور مارچ کے مہینوں میں اس کے پتّے گر جاتے ہیں۔ پھر بسنتی رنگ کے پھول آکر ایک خوش نما منظر پیش کرتے ہیں۔

پھولوں کے جھڑنے پر ایک ایک فٹ لمبی گول پھلیاں لگتی ہیں، جو کچا ہونے کی حالت میں سبز ہوتی ہیں، لیکن پکنے پر کالی ہو جاتی ہیں اور ان کے اندر کالے رنگ کا گودا ہوتا ہے جو مغز املتاس (مغز خیار شنبر) کہلاتا ہے اور یہی زیادہ تر دواؤں میں استعمال کیا جاتا ہے۔

مغز املتاس دست آور ہے، ورموں کو گھلاتا ہے اور کھانسی میں فائدہ دیتا ہے۔

املتاس کے پھول بھی ملین ہیں اور کھانسی میں فائدہ دیتے ہیں۔ مغز املتاس چار تولہ کو عرق گلاب پندرہ تولہ میں رات کو بھگو رکھیں، صبح کو مل چھان کر روغن بادام شیریں چھ ماشہ اور مصری دو تولے ملا کر پلائیں۔ دو تین دست کھل کر آجائیں گے۔ معدہ، جگر، آنتوں میں ورم ہو تو اس کے استعمال سے قبض دور ہو جائے گا اور ورم بھی جاتا رہے گا۔

خناق کے لیے مغز املتاس نہایت مفید ہے۔ خناق میں حلق کے اندر ورم ہو جاتا ہے۔ روٹی کا لقمہ یہاں تک کہ پانی کا گھونٹ بھی حلق سے اترنا مشکل ہوتا ہے۔ ایسی صورت میں مغز املتاس کے جوشاندے سے غرارے کرانے سے حیرت انگیز فائدہ ہوتا ہے اور یہ معمولی سی دوا وہ اثر دکھاتی ہے، جو قیمتی دواؤں سے ناممکن ہے۔

غرارے کرانے کی ترکیب یہ ہے کہ گائے کے دودھ آدھ سیر کو آگ پر جوش دیں اور اس میں مغز املتاس پانچ تولے ڈال کر آگ سے اتار لیں اور ڈھکنے سے دس منٹ تک ڈھانکے رکھیں۔ اس کے بعد مغز املتاس کو مل کر دودھ کو چھان لیں اور مریض کو بٹھا کر گھونٹ گھونٹ دودھ پی کر غرارے کرنے کی ہدایت کریں۔ اگر گائے کا دودھ نہ ملے تو اس کے بجائے پانی سے بھی کام لے سکتے ہیں۔ بیرونی طور پر ورم کو دور کرنے کے لیے ہری مکوہ کے پانی میں مغز املتاس کو پیس کر لیپ کرتے ہیں۔ ورم اندرونی ہو (جیسا کہ معدہ، جگر، آنتوں وغیرہ میں ہوتا ہے) یا بیرونی ہر حالت میں مفید ہے۔

املتاس کی پھلیوں کو جلا کر اور راکھ میں نمک تھوڑا سا ملا کر رکھیں۔ چار چار رتی دن میں تین چار بار شہد میں ملا کر یا ویسے ہی چاٹیں، کھانسی کے لیے مفید ہے۔

اِملی (تمر ہندی)

اِملی کے درخت پاکستان میں تقریباً ہر حصے میں پائے جاتے ہیں۔ اس میں تین چار انچ لمبی پھلیاں لگتی ہیں جو اِملی یا کتارے کہلاتے ہیں۔



ان پھلیوں کے اوپر باریک سخت چھلکا ہوتا ہے اور اندر سے سُرخ سیاہی مائل گودا نکلتا ہے، جس کا مزہ خوش گوار کھٹ مِٹھا ہوتا ہے۔ گودے کے اندر سُرخ سیاہی مائل نہایت سخت بیج ہوتے ہیں، جو املی کے "چیاں" کہلاتے ہیں۔

املی کا گودا اور اس کے بیجوں کی گری بطور دوا استعمال کیے جاتے ہیں۔

املی ٹھنڈی ہوتی ہے۔ بدن میں خون اور صفرا کا غلبہ ہو تو اس کو تسکین دیتی ہے۔ صفرا کو دستوں کے راستے نکالتی ہے۔

گرمیوں میں گرمی کی شدّت سے محفوظ رہنے کے لیے املی کا پنّا یا شربت بنا کر پیتے ہیں۔ چار پانچ تولے املی کا گودا لے کر اس کو ڈیڑھ پاؤ پانی میں بھگو رکھیں۔ دو تین گھنٹے کے بعد صاف پانی نتھار کر مصری یا چینی سے میٹھا کر کے پییں۔

صفراوی بخاروں میں اس کے پلانے سے بخار کم ہو جاتا ہے۔ طبیعت کو فرحت اور پیاس کو تسکین ہوتی ہے۔



متلی اور قے کی شکایت ہو تو وہ بھی دور ہو جاتی ہے۔ گرمیوں میں گرمی کی شدّت سے دھڑکن کی شکایت ہو تو وہ بھی املی کا شربت پلانے سے جاتی رہتی ہے۔

املی غذا کی رغبت کو بڑھاتی ہے، غذا کو ہضم کرتی ہے اور بھوک خوب لگاتی ہے، اس غرض کے لیے املی کا گودا چار تولے تھوڑے پانی میں بھگوئیں، جب وہ پھول جائے تو ہاتھوں سے مل کر بیجوں اور ریشہ وغیرہ کو نکال دیں اور باقی میں مزے کے مطابق چینی اور نمک مرچ ملا کر غذا کے ساتھ بطور چٹنی کھائیں۔

املی کے بیجوں کی گری (مغز تخم املی) مردوں کے جریان، احتلام، رقّت و سُرعت اور عورتوں کے مرض سیلان الرحم (لیکوریا) میں نہایت مفید دوا ہے۔ پہلے بیج بھاڑیں

بھنوائیں۔ اس کے بعد اوپر کا چھلکا اُتار کر کوٹ چھان کر سفوف بنائیں اور اس کے برابر شکر سفید ملا کر روزانہ چھ ماشہ صبح کے وقت گائے کے دودھ یا تازہ پانی کے ساتھ کھائیں۔

اس سفوف کو پانی کے ساتھ کھلانے سے دست بھی بند ہوجاتے ہیں۔

املی کی گٹھلی پانی میں گھس کر ایک ایک گھنٹے کے بعد لگانے سے گوہانجنی دور ہوجاتی ہے۔

املی کے پتوں کے پلانے سے بھلانوے سے پیدا شدہ سوجن اتر جاتی ہے۔ املی کے پتے ایک تولے کر پانی میں پیس چھان کر پلائیں۔

انار

انار نہایت خوش مزہ رسیلا پھل ہے۔ مزے کے لحاظ سے کھٹا، میٹھا اور کھٹ مٹھا تین قسم کا ہوتا ہے۔

قندھاری انار جس کے دانے سُرخ یاقوتی رنگ کے ہوتے ہیں رسیلا چاشنی دار ہوتا ہے۔

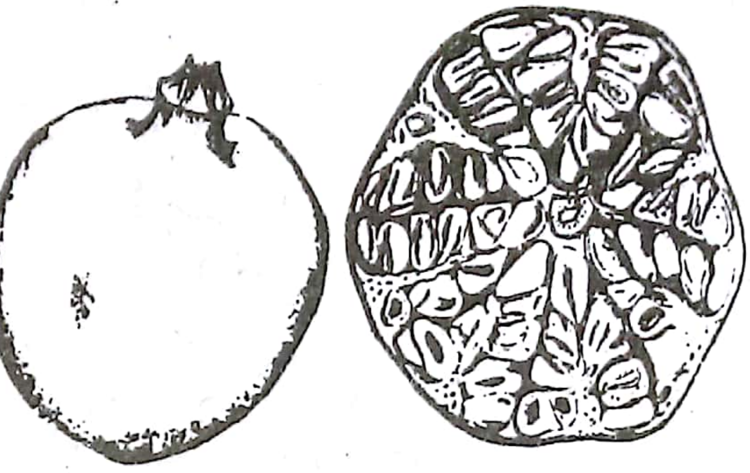
پُرانے حکیم انار کے غذائی اور دوائی فائدوں سے اچھی طرح واقف تھے۔ جدید تحقیقات بھی اس کی تصدیق کرتی ہے۔ چناں چہ انار میں اجزا ء لحمیہ (پروٹینز) شکر، چونہ (کیلسیم) فولاد اور فاسفورس جیسے کارآمد اجزا پائے جاتے ہیں، جو خون کی پیدائش اور بدن کی پرورش میں کام آتے ہیں۔ اور خون کو حالت اعتدال پر قائم رکھتے ہیں۔



ان سب باتوں نے اس پھل کو غذائی اور دوائی دونوں اعتبار سے بہترین پھل بنا دیا ہے۔ اس کا چاشنی دار رس طبیعت میں خوشی پیدا کرتا ہے،

پیاس بجھاتا اور ساتھ ہی بدن کو اچھی غذائیت بھی دیتا ہے۔ صفراوی اور خونی بخاروں میں جب مریض کے لیے ٹھوس غذاؤں کا استعمال مناسب نہیں ہوتا۔ انار کا رس مریض کی پیاس کو بجھاتا اور حرارت کو کم کرتا ہے اور غذائیت کی وجہ سے ان کی انرجی کو قائم رکھتا ہے۔

اگر صفراوی بخار کے مریض کو قے اور متلی کی شکایت ہو، دست آ رہے ہوں تو وہ بھی اس کے استعمال سے بند ہو جاتے ہیں۔



کھٹا اور کھٹ مٹھا انار غذا کو ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ ان کے دانوں کو سکھا کر چورنوں میں ملاتے ہیں، جو ہضم غذا کے لیے کھائے جاتے ہیں۔

انار دانہ پانچ تولے، سونٹھ، زیرہ سفید، نمک سیاہ ہر ایک ایک تولہ کو کوٹ کر ایک جان کریں۔ یہ نہایت لذیذ چورن بن جاتا ہے۔ چھ چھ ماشہ بعد غذا کھانے سے غذا کو ہضم کرتا اور بھوک خوب لگاتا ہے۔

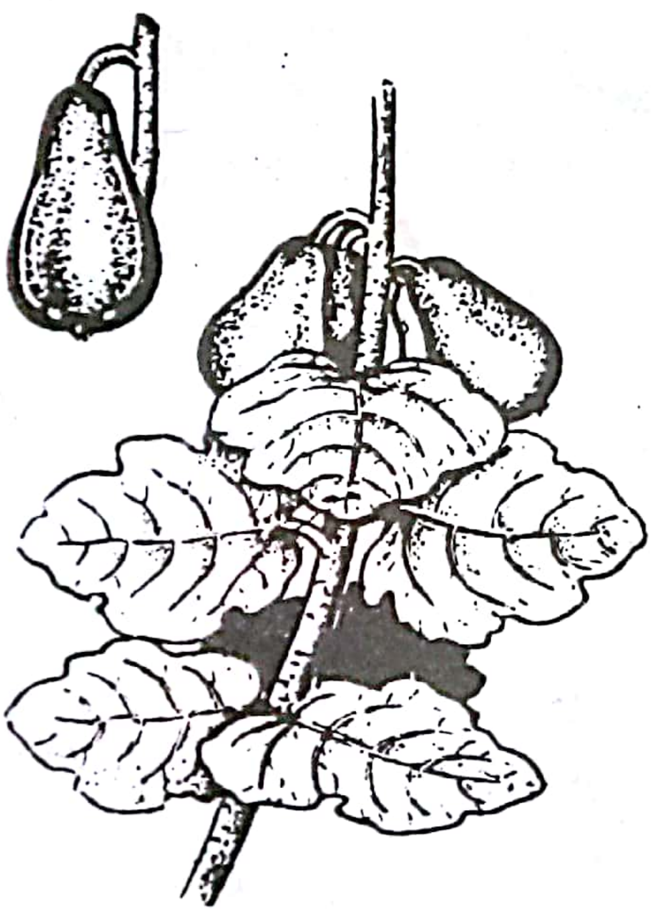
انار کے پتوں کو پیس کر ٹکیہ بنا کر باندھنے سے دکھتی آنکھوں کا درد اور سرخی دور ہو جاتی ہے۔

جن عورتوں کا حمل بار بار گر جاتا ہو، انار کے تر و تازہ پھول دو تولے پانی میں پیس چھان کر میٹھا کر کے پلائیں اور دو تین روز تک برابر صبح و شام پلاتے رہیں، حمل گرنے سے محفوظ ہو جائے گا۔

انار کا چھلکا جس کو ناسپال بھی کہتے ہیں، اپنے دوائی فائدے کے لیے مشہور ہے۔ اس میں ایک خاص جوہر ہوتا ہے، جو اعضا کی ساختوں کو سکیڑتا اور ان کو مضبوط بناتا ہے۔ چناں چہ اس کے جوشاندے سے کلیاں کرانے سے ڈھیلے مسوڑھے مضبوط ہو جاتے ہیں۔ کوا لٹک آیا ہو تو اس کے غرارے کرانے سے وہ اصلی حالت پر آجاتا ہے۔ اگر بچہ کی کانچ نکلتی ہو تو اس کے آب دست لینے سے اس کا نکلنا بند ہو جاتا ہے۔ اس کا جوشاندہ تیار کر کے پلانے سے یا سفوف بنا کر کھلانے سے دست اور پیچش بند ہو جاتے ہیں۔

درخت انار کی جڑ کی چھال بھی دواؤں میں کام آتی ہے اور کدو دانہ (ٹیپ ورم) کو ہلاک کرنے کی زبردست تاثیر رکھتی ہے۔ درخت انار کی جڑ کی چھال چار تولے لے کر تین پاؤ پانی میں اتنا جوش دیں کہ آدھا پانی رہ جائے۔ اس کے بعد چھان لیں اور اس کی تین خوراک بنائیں۔ ایک خوراک صبح نہار منہ پییں اور باقی دو خوراک ایک ایک گھنٹہ کے وقفہ سے پییں۔ تمام کدو دانے دستوں کی راہ نکل جائیں گے۔ اگر ضرورت سمجھیں تو ایک روز کے وقفہ سے پھر یہی دوا استعمال کریں۔

انجیر



انجیر مشہور پھل ہے۔ یہ مزے دار اور میٹھا پھل ہوتا ہے۔ ایک میوے کی طرح کھایا جاتا ہے اور دواؤں میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ اس میں شکر کافی مقدار میں پائی جاتی ہے اور دوسرے کارآمد اجزا بھی پائے جاتے ہیں۔ اس لیے بدن کو کافی غذائیت دیتا اور خون کو بڑھاتا ہے۔ اس کے برابر استعمال سے بدن موٹا ہوتا ہے اور اس کی رنگت نکھر آتی ہے۔

کھانا کھانے کے بعد چند دانے انجیر کھانے سے غذائیت حاصل ہونے کے علاوہ یہ فائدہ بھی پہنچتا ہے کہ قبض نہیں رہتا۔

کھانسی اور دمہ میں بھی اس کے استعمال سے فائدہ ہوتا ہے اور بلغم خارج کرنے میں مدد دیتا ہے۔

یہ تلی کے ورم کو گھلاتا ہے۔ اس غرض کے لیے انجیر کو سرکہ میں ڈال کر رکھ چھوڑتے ہیں اور ایک ہفتہ کے بعد دو تین انجیر کھانا کھانے کے بعد کھاتے ہیں۔

چیچک اور موتی جھرہ میں انجیر، مویز منقّٰی اور خوب کلاں کا جوشاندہ پلانے سے دانے بہت جلد نکل آتے ہیں۔

اندرائن

یہ بیل دار بوٹی ہے۔ اس کے پتے اور بیل تربوز سے ملتی جلتی ہوتی ہے۔ اس کے پھول گول گول ٹربے ٹنڈے کی طرح ہوتے ہیں۔ کچے پھلوں کا رنگ ہرا ہوتا ہے، لیکن پکنے پر زرد ہو جاتے ہیں۔ ان میں سفید زردی مائل گودا بھرا رہتا ہے، جو شحم حنظل (اندرائن کا گودا) کہلاتا ہے۔



اس بوٹی کی سب چیزیں بڑی کڑوی ہوتی ہیں۔ پھل کا گودا اور بوٹی کی جڑ بطور دوا استعمال کیے جاتے ہیں۔

گودا اور اندرائن کی جڑ دونوں دست آور ہیں۔ یہ پانی کے مانند پتلے پتلے دست لاتے ہیں۔ استسقاء (جلندھر) دمہ، وجع مفاصل (گٹھیا) فالج و لقوہ، جذام اور داء الفیل جیسے مرضوں میں دست لانے کے لیے اسے استعمال کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ پیٹ کے کیڑوں کو مارنے کے لیے بھی دیتے ہیں۔

شحم حنظل (اندرائن کا گودا) دو تین ماشے لے کر گائے کے دودھ پاؤ سیر میں جوش دیں اور اس میں گائے کا گھی ایک تولہ یا روغن بادام چھے ماشہ ملا کر پییں۔ اس کے پینے سے قبض دور ہو جاتا ہے۔

اندرائن کا گودا لے کر پانی میں پکائیں اور مل کر چھان لیں اور اس کو دوبارہ پکائیں، یہاں تک کہ گاڑھا رُب بن جائے۔ اب اگر یہ رُب دو تولہ ہو تو اس میں کتیرا تین ماشہ ملا کر دو دو رتی کی گولیاں بنائیں۔ ایک دو گولی دودھ کے ساتھ کھائیں۔ قبض دور ہو جائے گا۔ اگر زیادہ دست لانا چاہیں تو چار پانچ گولی کھائیں۔ گٹھیا اور آتشک میں بھی نہایت مفید ہے۔

بیخ حنظل (اندرائن کی جڑ) اور پیپل برابر وزن کو پیس چھان کر ہم وزن گڑ ملا کر بقدر ایک تولہ کھانے سے گٹھیا کا درد اور سوجن دور ہو جاتی ہے اور اسی جڑ کو پانی میں گھس کر لگانے سے بواسیری مسّوں کا درد اور جلن وغیرہ جاتی رہتی ہے۔

اندرائن کے بیج اور مالکنگنی بیس بیس تولے لے کر اور تھوڑا سا کوٹ کر تین سیر پانی میں ہلکی آنچ پر پکائیں۔ جب ایک سیر پانی باقی رہے، اس میں تلوں کا تیل آدھ سیر ڈال کر پکائیں، جب پانی جل کر صرف تیل رہ جائے اُس کو صاف کر کے شیشی میں رکھیں۔ اس تیل کے سر پر لگانے سے اور ناک میں ایک ایک بوند ٹپکانے سے دائمی نزلہ دور ہو جاتا ہے۔ نزلے کے گر جانے سے اندر بلغم جم کر سڑ گیا ہو تو وہ بھی نکل جاتا ہے اور برابر لگاتے رہنے سے بالوں کا وقت سے پہلے سفید ہونا رُک جاتا ہے۔

روغن اندرائن اندرائن کے پھل دس تولے لے کر دو سیر پانی میں جوش دیں۔ جب چوتھائی رہ جائے چھان لیں اور اس میں ارنڈی کا تیل آدھ سیر ملا کر جوش دیں۔ جب صرف تیل رہ جائے اُس کو صاف کر کے شیشی میں رکھیں اور یہ تیل دو تولے روزانہ گائے کے دودھ میں ملا کر پییں۔ آتشک اور گٹھیا کے لیے مفید ہے۔

اونٹ کٹارہ

ایک کانٹوں دار پودا ہے، جو دو تین فٹ تک بلند ہوتا ہے۔ اس کے پتے اگرچہ ستیاناسی کے پتوں سے ملتے جلتے ہوتے ہیں، لیکن ان سے ذرا لمبے ہوتے ہیں اور ان کے مقابلے میں ہلکے سبز ہوتے ہیں۔ پھل اخروٹ کے برابر اور گول ہوتے ہیں۔ تمام پھل پر لمبے لمبے کانٹے لگے ہوتے ہیں۔ پک جانے پر ان کے اندر سے سفید روئی سی نکلتی ہے۔ اس بوٹی کو اونٹ بڑی رغبت سے کھاتا ہے۔ اسی لیے اونٹ کٹارہ کہلاتا ہے۔

اونٹ کٹارہ بہت سے فائدے رکھتا ہے۔ اس کے پھولوں کا رس نکال کر ایک دو قطرے آنکھوں میں ٹپکانے سے جالا، پھولا، دُھند اور تو ندی دور ہو جاتی ہے۔

کھانسی اور دمہ کے لیے نہایت مفید ہے۔ اس مرض کے لیے اونٹ کٹارے کی جڑ کی چھال کوٹ چھان کر



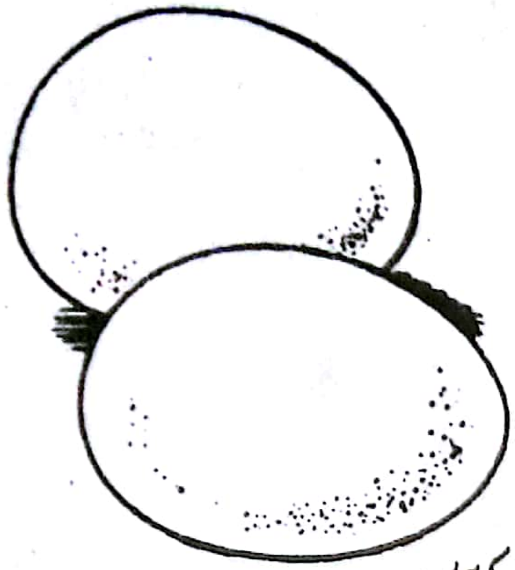
سفوف بنائیں اور ایک ماشہ سے دو ماشہ تک شہد میں ملا کر چٹائیں۔

مردانہ کمزوری کے لیے بھی مفید ہے اور اس کے لیے سب سے آسان طریقہ یہ ہے کہ اونٹ کٹارے کی جڑ ایک تولہ کو کچل کر صاف کپڑے کی پوٹلی میں باندھ کر پانچ چھوارے کے ساتھ پاؤ پاؤ سیر دودھ اور پانی دیں۔ جب پانی جل کر صرف دودھ رہ جائے تو پوٹلی کو نکال پھینکیں اور دودھ کو چینی سے میٹھا کر کے پییں۔ اگر چاہیں تو چھوارے بھی کھا سکتے ہیں۔

بلغمی بخار اور جلندھر کے لیے بھی اونٹ کٹارہ ایک مفید دوا ہے۔ اس کے پتے اور پھل ایک تولہ کالی مرچ سات عدد کو پانی میں جوش دے کر پلائیں۔

انڈا

اس جگہ انڈے سے ہماری مراد مرغی کا انڈا ہے۔ انڈے کی ادھ پکی زردی بڑی مقدار میں خون بن جاتی ہے۔ خون پیدا کرنے اور عام جسمانی کمزوری کو دور کرنے کے لیے انڈا بہترین غذا اور بہترین دوا ہے، جو لوگ کسی وجہ سے مخصوص کمزوری کا شکار ہوں اور عام جسمانی کمزوری بھی موجود ہو، ان کے لیے انڈا بہترین غذائی دوائی ہے۔ دو انڈوں کی زردی اور سفیدی ایک پیالے میں نکالیں، پیاز کا رس، ادرک کا رس اور گھی دو تولہ



شہد خالص پانچ تولے ملا کر پھینٹیں اور ہلکی آگ پر رکھ کر پکائیں۔ جب گاڑھا ہو جائے تو آگ سے نیچے اُتار کر کھائیں نہایت مقوی اور لذیذ ناشتہ ہوگا۔ اگر شہد خالص نہ ملے تو اس کے بدلے چینی شامل کریں، اس کو کھا کر اوپر سے دودھ پی سکتے ہیں، یا ایک دو انڈوں کی زردی اور سفیدی پیالے میں نکال کر خوب پھینٹیں اور اس کے بعد پاؤ سیر کھولتا ہوا دودھ پیالے میں ڈالیں اور شہد یا چینی سے میٹھا کر کے پییں۔

بعض لوگوں کو کثرتِ جماع کے باعث رعشہ کی شکایت ہو جاتی ہے، اُن کے لیے ادھ پکے انڈے کی زردی نہایت فائدہ مند دوا ہے۔ روزانہ صبح کو نہار منہ ادھ پکے انڈوں کی زردی کھائیں۔

بچوں کے مرض سوکھا میں انڈے کی زردی نہایت مفید چیز ہے۔ یوں تو ادھ پکی زردی کا کھلانا بھی فائدہ سے خالی نہیں، لیکن بعض حکیموں کا تجربہ ہے کہ انڈے کی زردی نکال کر ہتھیلی پر رکھیں اور اس پر بچہ کو بٹھائیں۔ یہ زردی پاخانہ کے راستے جذب ہو جائے گی۔ روزانہ اسی طرح کریں۔ بچے کی صحت روز بہ روز بہتر ہوتی جائے گی اور چند ہفتوں میں موٹا تازہ ہو جائے گا۔ اگر یہ عمل کرنے سے زردی جذب نہ ہو تو سمجھ لینا چاہیے کہ بچہ کو مرض سوکھا نہیں ہے بلکہ اس کو کوئی اور مرض ہے۔

جلی ہوئی جگہ پر انڈے کی سفیدی لگانے سے فوراً جلن دور ہو کر ٹھنڈک پڑ جاتی ہے۔ انڈے کی زردی کا لیپ دردِ گُردہ کے لیے مفید ہے۔ ایک انڈے کی زردی نکال کر اس کو ایک تانبے کی طشتری میں ڈال کر آگ پر رکھیں اور پسی ہوئی ہلدی تین چار ماشہ ملا کر دونوں کو رگڑ کر ایک کپڑے پر لگا کر گُردے کے مقام پر لگائیں۔

انڈے کی سفیدی کا پانی (البومن واٹر) بچوں کے دستوں و پیچش میں بہت مفید چیز ہے۔ یہ بہت جلد ہضم ہو کر غذائیت بھی دیتا ہے اور ان مرضوں کو بھی دور کرتا ہے — ایک کچے انڈے کی سفیدی لے کر اس کو خوب پھینٹیں۔ اس کے بعد ڈیڑھ پاؤ ٹھنڈا پانی (جو پہلے سے اُبال کر ٹھنڈا کر لیا گیا ہو) ایک بوتل میں ڈالیں اور اس میں انڈے کی سفیدی شامل کر کے خوب ہلائیں۔ دونوں چیزیں اچھی طرح مل جائیں گی۔ مزے کے لیے ان میں نمک یا شکر ملائیں اور تھوڑا تھوڑا بچہ کو پلائیں۔

داخس (انگل بیڑا) جس میں انگلی کے پوروں میں سوجن ہو جاتی ہے اور درد کی وجہ سے مریض ہر وقت بے چین رہتا ہے، اس حالت میں انڈا نہایت مفید ثابت ہوا ہے۔ ایک انڈا لے کر اس کو توڑ کر سفیدی نکال دیں، صرف زردی رہنے دیں۔ اب اس انڈے میں سوجی ہوئی انگلی داخل کر کے باندھ لیں صبح و شام یہی عمل کریں۔ چند بار کے باندھنے سے ورم گھل جائے گا یا پک کر پھوٹ جائے گا۔ چہرے کی چھائیاں اور داغ دھبے انڈے کی زردی کو بھون کر شہد میں ملا کر لگانے سے دور ہو جاتے ہیں۔

باپچی



یہ ایک بوٹی کے بیج ہیں جو دانہ مسور جیسے کالے رنگ کے گول چپٹے، لمبوترے سے ہوتے ہیں، اوپر کا چھلکا اتارنے پر اندر سے سفید مغز نکل آتا ہے۔ اس کا مزہ کڑوا ہوتا ہے اور زبان میں کسی قدر لگتا ہے۔

باپچی کے بیج ملین ہیں۔ پیٹ کے کیڑوں کو مارتے ہیں، لیکن اُن کو خاص طور پر مرض برص (پھلبہری) میں استعمال کیا جاتا ہے۔ ان کو سفید داغوں پر لگایا جاتا ہے اور اندرونی طور پر کھلایا بھی جاتا ہے۔

برص کے لیے ان کے استعمال کا سب سے آسان طریقہ یہ ہے کہ باپچی کو بچھیا کے پیشاب یا ادرک کے پانی میں ایک ہفتہ تک بھگو رکھیں۔ روزانہ پیشاب یا ادرک کے پانی کو تبدیل کرتے رہیں۔ اس کے بعد ان کو ہاتھ سے مل کر پانی سے دھو کر اوپر کا چھلکا اتار دیں۔ یہ باپچی مدبر ہو گئی۔ اس کو سایہ میں خشک کر کے سفوف بنائیں اور روزانہ صبح کو ایک ماشہ پانی سے کھلائیں۔ چالیس روز تک برابر استعمال جاری رکھیں اور ساتھ

ہی بابچی اور گندھک آملہ سار برابر وزن لیں اور املی کے بیجوں کو تین چار دن تک پانی میں بھگو رکھیں۔ تین روز کے بعد اُن کو چھیلیں اور باریک کوٹ کر بابچی کے ساتھ پیس کر برص کے داغوں پر لگائیں۔ ایک ہفتہ تک روزانہ لگاتے رہیں۔ اس کے لگانے سے داغوں میں کھجلی ہونے لگے گی۔ اگر کھجلی زیادہ ہو تو لگانا چھوڑ دیں۔ دو تین روز کے بعد پھر لگائیں جب داغ سُرخ ہو جائیں اور اُن سے پانی نکلنے لگے تو استعمال بند کر دیں، لیکن اگر داغوں میں خارش نہ ہو اور نہ سُرخی آئے تو ایک ماشہ بابچی کو چھٹانک بھر پانی میں رات کو بھگو رکھیں اور صبح کو اُس کا صاف پانی نتھار کر پییں اور روزانہ تھوڑی تھوڑی بابچی بڑھاتے رہیں، یہاں تک کہ ایک تولہ تک پہنچ جائے، چالیس دن تک پییں۔ اس کے ساتھ اوپر کا لیپ لگائیں۔

بارہ سنگھے کا سینگ

بارہ سنگھا مشہور جنگلی جانور ہے۔ اِس کا سینگ ہر جگہ مِل جاتا ہے اور کئی بیماریوں میں بہت مفید دوا ہے۔ چناں چہ یہ پسلی کے درد میں خصوصیت سے فائدہ دیتا ہے۔ اس کو کسی سخت پتھر پر تھوڑا پانی ڈال کر گھِسیں۔ جب گِھسا جائے تو اس میں سات کالی مرچیں شامل کر کے پیسیں اور ایک چمچہ میں لے کر گرم کر کے درد کی جگہ لگائیں اور خشک ہونے پر اُپلے کی آگ سے سینکتے رہیں۔ ایک دفعہ یا دو دفعہ لیپ کرنے سے درد دور ہو جائے گا۔

اس کے علاوہ بارہ سنگھے کے سینگ کو عورت یا بکری کے دودھ میں گھِس کر سلائی کے سرے پر لگا کر چند روز برابر آنکھ میں لگائیں۔ اس سے جالا اور پھولا کٹ جاتا ہے، آنکھوں کی کھجلی دور ہو جاتی ہے۔



بارہ سنگھے کے سینگ کا وزنی ایک ٹکڑا دو تولے لے کر اس پر اجوائن اور شورہ قلمی ایک ایک تولہ پانی میں پیس کر لگائیں اور خشک ہونے پر ایک سیر کوئلوں کی آگ میں رکھیں۔ سفید کشتہ ہو جائے گا اور ایک بار میں سفید نہ ہو تو دوبارہ اسی طرح کریں۔ یہ کشتہ ذات الجنب (پسلی کے درد)

ذات الریہ (نمونیا) اور بلغمی کھانسی دمہ میں مفید ہے۔ ایک ایک رتی کشتہ، شہد خالص ایک ایک تولہ میں ملا کر چٹائیں۔

یہی کشتہ تین ماشہ لے کر اکیس بار دھوئے ہوئے گھی میں ملا کر خنازیری گلٹیوں پر لگائیں۔ کچھ دنوں کے استعمال سے گلٹیاں گھل جاتی ہیں۔

بانجھ ککوڑا

یہ ککوڑے کی قسم کی بیل دار بوٹی ہے، جو برسات میں پیدا ہوتی ہے۔ اس کی بیل آس پاس کی جھاڑیوں وغیرہ پر چڑھ جاتی ہے۔ اس کے پتے ککڑی کے پتوں سے ملتے جلتے ہوتے ہیں۔ اس میں پھل نہیں آتے، اسی لیے اس کو بانجھ ککوڑا کہتے ہیں۔ (لیکن ککوڑے میں پھل لگتے ہیں، جو دھتورے کے پھلوں سے ملتے جلتے، مگر اُن سے چھوٹے ہوتے ہیں)۔ بانجھ ککوڑے کی جڑ موٹی چیپ دار ہوتی ہے۔ یہ زہردار جانوروں خصوصاً سانپ کے زہر کا تریاق (اتار) ہے۔ چناں چہ یہ جڑ ڈیڑھ تولہ لے کر پانی میں پیس چھان کر پلانے سے قے آکر تمام زہر دور ہو جاتا ہے۔ اگر اس میں دو تین رتی کھانے کا تمباکو پیس کر ملا دیں تو اس کا اثر زیادہ ہو جاتا ہے۔

کبھی کبھی سانپ کاٹنے کا زخم اچھا نہیں ہوتا۔ ایسی حالت میں بانجھ ککوڑے کی جڑ پانچ تولے کو گائے کے گھی دس تولے میں جلا کر رگڑیں، جب وہ مرہم جیسا ہو جائے تو اس کو زخم پر لگایا کریں۔ بہت جلد اچھا ہو جائے گا۔

سانپ کے علاوہ بچھو، نیولا، چوہا، بلی، چھپکلی وغیرہ کوئی جانور کاٹ کھائے تو کاٹی ہوئی جگہ پر بانجھ ککوڑے کی جڑ پیس کر لگانے سے آرام ہو جاتا ہے۔ اگر زہر کا اثر تمام بدن پر ہو جائے تو بانجھ ککوڑے کی جڑ کو اوپر والے طریقے سے پانی میں پیس چھان کر پلائیں۔ اگر پھوڑے پھنسیوں کے زخم یا کسی دوسری قسم کے زخموں میں کیڑے پڑ جائیں تو بانجھ ککوڑے کے پتوں کا رس ٹپکانے سے مر جاتے ہیں اور اوپر لکھے ہوئے مرہم کے لگانے سے زخم اچھا ہو جاتا ہے۔

بانجھ ککوڑا معمولی کھانسی کے لیے بھی مفید ہے۔ اس کے پتوں کا رس نچوڑیں۔ اگر یہ رس پاؤ سیر ہو تو اس میں آدھ سیر قند ملا کر شربت کا قوام بنائیں اور ایک ایک تولہ یہ شربت دن میں تین چار بار چٹائیں۔

بانسہ یا اَرُوسہ

مشہور بوٹی ہے۔ یہ پاکستان کے اکثر علاقوں میں ہوتا ہے۔



اس کا پودا ایک ڈیڑھ گز تک اونچا ہوتا ہے۔ زیادہ تر جڑ سے کئی شاخیں نکل کر اوپر کی طرف بڑھتی ہیں۔ پتے آم کے پتوں سے ملتے جلتے، لیکن اُن سے نرم و نازک ہوتے ہیں۔ پھول سفید رنگ کے آتے ہیں۔ ان کے نیچے کے ٹونٹی دار حصے میں ہلکی مٹھاس ہوتی ہے۔ شہد کی مکھیاں اس مٹھاس کو چوس کر شہد جمع کیا کرتی ہیں۔

بانسہ بہ ظاہر ایک بے کار بوٹی نظر آتی ہے، لیکن قدرت نے اس کو پھیپھڑوں کے امراض کھانسی، دمہ اور سل و دق کو دور کرنے کی خاصیت دی ہے۔
یہ بلغم کو خارج کر کے پھیپھڑوں کو پاک و صاف کرتی ہے۔ دافع تعفن اور قاتل جراثیم ہے۔ اس لیے کالی کھانسی اور سل جیسے امراض میں خصوصیت سے فائدہ پہنچاتی ہے۔ خون تھوکنے کی شکایت کو دور کرتی ہے۔ خون صاف کرتی ہے اور بخار روکتی ہے۔

بانسہ کے پتے سات عدد لے کر ایک پاؤ پانی میں جوش دے کر چھان لیں اور شہد خالص دو تولے ملا کر پلائیں۔ کھانسی، دمہ اور سل میں مفید ہے۔ بخار بھی اس کے پلانے سے دور ہو جاتا ہے۔

بانسہ کے سبز پتوں کا رس نکال کر آدھ سیر لیں اور اس میں چینی ایک سیر ملا کر شربت کا قوام بنالیں۔ یہ شربت روزانہ دن میں تین بار صبح، دوپہر اور شام چاٹنے سے کھانسی، دمہ اور سل میں استعمال کرنے سے فائدہ پہنچاتا ہے۔

بچوں کے زکام میں جب کہ بچہ کھانسی اور بخار کی وجہ سے پریشان ہو، سانس میں خرخراہٹ ہو، بانسہ کے پتوں کو کاٹ کر ان کا رس نکالیں اور ایک تولہ رس میں تھوڑا شہد ملا کر گرم کر کے پلائیں۔ چند بار پلانے سے آرام آجائے گا۔

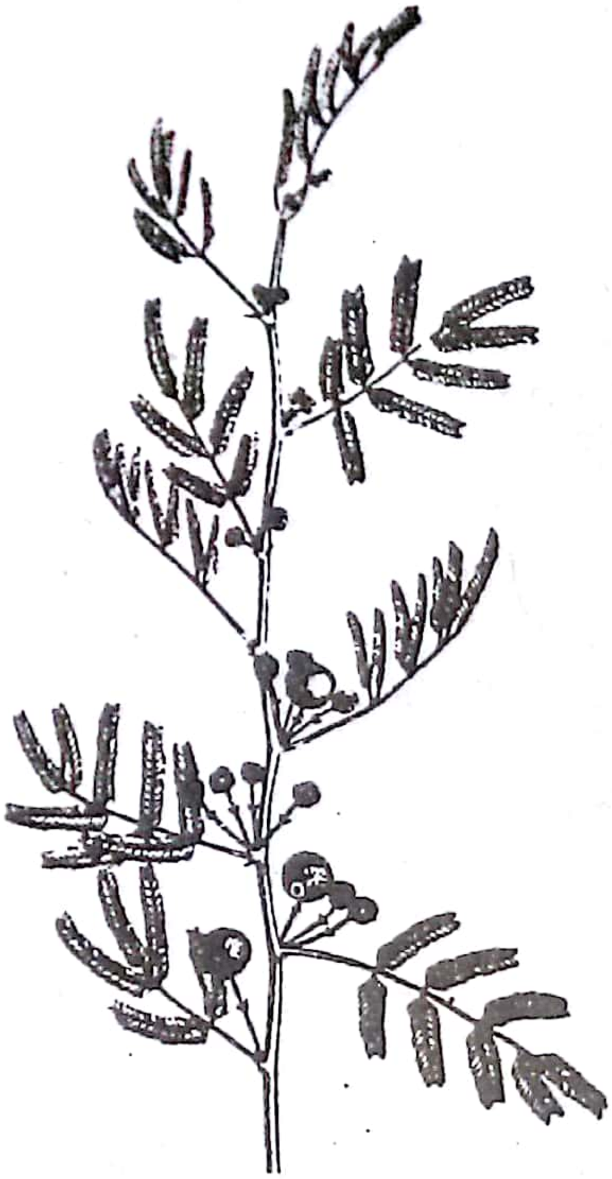
کھانسی، بخار میں بانسہ کی جڑ، گلو سبز، ملیٹھی ہر ایک پانچ ماشہ کو جوش دے کر چھان لیں اور شہد دو تولے ملا کر پلائیں۔ نہایت مفید دوا ہے۔

گل قند بانسہ بانسہ کے پھولوں سے گل قند بھی بنایا جاتا ہے، جس کی ترکیب یہ ہے کہ بانسہ کے پھول لے کر ان کو تین گُنا کھانڈ میں ملا کر ہاتھوں سے ملیں۔ اس کے بعد مرتبان میں بھر کر رکھ چھوڑیں، لیکن دوسرے تیسرے روز چمچے سے اُلٹتے پلٹتے رہیں۔ جب پھول اور کھانڈ یک جان ہو جائیں تو سمجھ لیں کہ گل قند تیار ہو گیا ہے۔ یہ گُل قند کھانسی کے لیے بہت مفید ہے۔ دق کی کھانسی میں بھی فائدہ دیتا ہے، خون آتا ہو تو اس کو روک دیتا ہے۔

اس کے علاوہ بانسہ کا نمک (بانسہ کا کھار) بانسے جلا کر بنایا جاتا ہے۔ یہ نمک ایک دو رتی پان میں رکھ کر کھانے یا تھوڑے شہد میں ملا کر چٹانے سے کھانسی دمہ میں فائدہ دیتا ہے۔ (بانسہ کا کھار بنانے کا وہی طریقہ ہے، جو آکھ کا کھار بنانے کا لکھا گیا ہے۔)

ببول یا کیکر

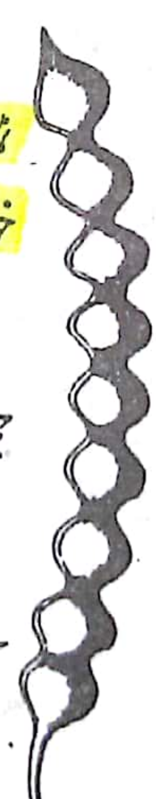
ببول یا کیکر مشہور کانٹوں دار درخت ہے۔ ہر جگہ پیدا ہوتا ہے۔ اس کے پتے، پھول، پھلی، چھال، گوند اور لکڑی سب ہی چیزیں دواؤں میں استعمال کی جاتی ہیں۔ کیکر کی ملائم شاخوں سے مسواک کرتے ہیں۔ اس سے



مسوڑھے مضبوط اور دانت صاف ہوتے ہیں۔ گندی رطوبتیں نکل کر مُنہ پاک صاف ہو جاتا ہے۔ دانتوں سے خون نکلتا ہو تو وہ بند ہو جاتا ہے۔

ببول کی کونپلیں قبض پیدا کرتی ہیں۔ ان کو سائے میں خشک کر کے کوٹ چھان کر سفوف بنالیں اور برابر وزن کھانڈ ملا کر پانچ ماشے صبح کو نہار مُنہ تازہ پانی سے کھائیں۔ جریان اور سُرعت و رقت کے لیے نہایت مفید دوا ہے۔ دست آتے ہوں تو وہ بھی اس کے کھلانے سے بند ہو جاتے ہیں۔

ببول کی کونپلیں، سفید زیرہ اور انار کی کلی ہر ایک ایک ماشہ کو پانی میں پیس چھان کر دن میں تین بار (صبح، دوپہر اور شام) پلائیں۔ بچّوں کے دست بند کرنے کے لیے بہت مفید دوا ہے۔



ببول کی چھال بھی قبض کی تاثیر رکھتی ہے، مسوڑھے کمزور ہوں، اُن میں سے خون بہتا ہو، دانت ہلتے ہوں تو ببول کی تازہ چھال چبانے سے مسوڑھے مضبوط ہو جاتے ہیں اور اُن سے خون کا بہنا رُک جاتا ہے۔

اس تاثیر کی وجہ سے ببول کی چھال کو دستوں کے روکنے کے لیے بھی دیتے ہیں اور کوٹ چھان کر جریان، رقّت و سُرعت اور لیکوریا میں کھلاتے ہیں۔

جن بچّوں کی کانچ نکلتی ہو، ببول کی چھال کے جوشاندے سے آب دست کراتے رہنے سے اس کا نکلنا رُک جاتا ہے۔

عورتوں کے مرض سیلان اور رحم کے ڈھیلا پڑ جانے کی صورت میں اس کے جوشاندے

کی پچکاری کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

ببول کی نرم پھلیاں جن میں ابھی بیج نہ پڑے ہوں جریان، رقت و سُرعت، کثرت احتلام اور سیلان الرحم کے لیے نہایت مفید دوا ہے۔ ان کو سائے میں خشک کر کے کوٹ چھان کر سفوف بنائیں اور برابر وزن کھانڈ ملا کر صبح نہار منہ نو ماشے سفوف دودھ یا تازہ پانی سے کھائیں۔

ببول کی لکڑی کا کوئلہ باریک پیس کر دو تولے لیں۔ پھر اس میں مرچ سیاہ باریک پسی ہوئی ایک ماشہ اور مزہ کے مطابق نمک ملا کر رکھیں۔ یہ ایک بہت اچھا منجن تیار ہو گیا۔ اس کو روزانہ دانتوں پر ملتے رہنے سے دانت میل کچیل سے صاف ہو کر موتیوں کے مانند سفید چمک دار ہو جاتے ہیں اور منہ کی بدبو بھی دور ہو جاتی ہے۔

ببول کا گوند، سینہ اور حلق کی خشکی کو دور کرتا ہے۔ کھانسی، دمہ اور سل میں مفید ہے۔ خشک کھانسی میں اس کے گوند کی ڈلی منہ میں ڈال کر اس کا لعاب چوستے رہنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ پیچش میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ گوند ببول کو گھی میں بھون کر اس کے برابر کھانڈ ملا کر روزانہ صبح کو سات ماشے نیم گرم دودھ کے ساتھ کھانے سے مردوں کا جریان اور عورتوں کا سیلان دور ہوتا ہے۔ ببول کی کونپلیں، ببول کی چھال، ببول کی نرم و نازک پھلیاں اور ببول کا گوند۔ یہ چاروں چیزیں برابر وزن لے کر کوٹ چھان کر سفوف بنائیں اور یہ سفوف روزانہ چھے چھے ماشے دودھ یا پانی کے ساتھ کھائیں۔ جریان، رقت و سُرعت، کثرتِ احتلام اور عورتوں کے مرض سیلان کے لیے بہت مفید دوا ہے۔ ببول کی کونپلیں بچہ گرنے کے مرض کو بھی روک دیتی ہیں۔ اگر خون جاری ہو جائے، لیکن بچہ ابھی اپنی جگہ ٹھیک حالت میں ہو تو ببول کی کونپلیں دو تولے لے کر آدھ سیر پانی میں جوش دیں، جب آدھا رہ جائے تو چھان کر مصری سے میٹھا کر کے پلائیں۔ دو تین روز کے استعمال سے خون بند ہو کر حمل محفوظ ہو جائے گا۔

بتھوا

یہ مشہور ساگ ہے۔ گیہوں چنے کے کھیتوں میں خود ہی پیدا ہو جاتا ہے۔ اس کا ساگ پکا کر یا بھجیہ بنا کر



کھاتے ہیں۔ یہ جلدی ہضم ہوتا اور قبض کو دور کرتا ہے۔ حرارتِ جگر اور گرم بخاروں میں اس کا استعمال بہت مفید ہے۔

اس کے علاوہ بعض تجربہ کرنے والے اس کو پھل بہری کی کامیاب دوا بتاتے ہیں اور طریقہ استعمال یہ بیان کرتے ہیں کہ روزانہ دن میں چار پانچ بار بتھوے کے پتوں کا رس سفید داغوں پر لگایا جائے یا پتوں ہی کو لے کر داغوں پر مل دیا جائے اور اسی کا ساگ یا بھجیہ پکا کر روٹی کے ساتھ کھائی جائے۔ دو مہینے کے استعمال سے برص کے داغ دور ہو جائیں گے اور بدن کی جلد صحیح حالت پر آ جائے گی۔

برہم ڈنڈی

یہ بوٹی برسات میں عموماً جھاڑیوں کے اندر پیدا ہوتی ہے۔ آدھے گز سے ایک گز تک اونچی ہوتی ہے۔ پتے اور شاخیں نیلاہٹ لیے سبز ہوتی ہیں۔ پھول کٹوری جیسا نیلا سرخی مائل ہوتا ہے اور اس بوٹی کی تمام چیزیں بڑی کڑوی ہوتی ہیں۔

یہ بوٹی اعلیٰ درجہ کی مصفی خون ہے۔ اس کے علاوہ نسیان کو دور کرکے ذہن اور حافظہ کو قوت دیتی ہے ملیریا بخار کو دور کرتی ہے اور عام مقوی بدن بھی ہے۔ اگر سبز بوٹی ملے تو ایک تولہ لے کر مرچ کالی سات عدد کے ساتھ پانی میں پیس چھان کر چند روز پینے سے ذہن اور حافظہ تیز ہو جاتے ہیں۔ اگر جسم پر خارش ہو، پھوڑے پھنسیاں نکلتے ہوں، داد، چنبل وغیرہ امراض کی شکایت ہو تو وہ بھی دور ہو جاتے ہیں۔



ملیریا بخار کو دور کرنے کے لیے برہم ڈنڈی کو سائے میں سکھا کر کوٹ چھان کر سفوف بنائیں اور جس مریض کو استعمال کرانا چاہیں پہلے کوئی دست آور دوا دے کر پیٹ صاف کرلیں، اس کے بعد یہ سفوف دو ماشے بخار چڑھنے سے چھے گھنٹے پہلے تازہ پانی سے دیں۔ دوبارہ اس کے دو گھنٹے بعد دیں اور پھر تیسری خوراک دو گھنٹے بعد دیں۔ اُمید ہے کہ بخار نہیں آئے گا، اگر آئے گا تو ہلکا ہو گا۔ دوسرے روز کے استعمال سے بالکل رُک جائے گا۔

اس کے علاوہ برہم ڈنڈی خشک چھے ماشے، مرچ کالی پانچ دانے کے ساتھ پانی میں گھوٹ چھان کر بھی پلا سکتے ہیں۔ یہ چڑھتے ہوئے ملیریا بخار کو بھی اُتار دیتی ہے۔

برہمی بوٹی

یہ ایک چھوٹی چھتے دار بوٹی ہے۔ اس کے پتے چونی کے برابر ہوتے ہیں اور گھوڑے کے سُم کے نشان سے ملتے جلتے ہیں۔ ان کا مزہ کڑوا اور ذرا کسیلا ہوتا ہے۔ یہ بوٹی عام طور پر نہروں اور نالوں کے کنارے پیدا ہوتی ہے۔



برہمی بوٹی دماغ کو طاقت دینے اور حافظہ کو بڑھانے کے لیے استعمال کی جاتی ہے۔ استعمال کے طریقے مختلف ہیں، لیکن سب سے آسان طریقہ یہ ہے کہ برہمی بوٹی تازہ ایک تولہ، مغز بادام سات عدد، مرچ کالی سات دانے کو پانی میں پیس چھان کر چینی سے میٹھا کر کے پییں۔ (اگر تازہ بوٹی نہ ملے تو خشک بوٹی چھ ماشے کافی ہے۔)

سردیوں کے موسم میں خشک برہمی بوٹی پانچ تولے، مرچ کالی تین ماشے کو پیس چھان کر شکر سفید ہم وزن ملا کر چھ ماشے روزانہ صبح کو دودھ کے ساتھ کھانے سے وہی فائدے حاصل ہوتے ہیں۔

بڑ

یہ مشہور درخت ہے۔ اس کی شاخوں سے ریشے نکل کر زمین میں جم جاتے ہیں اور ایک مستقل تنہ بن جاتے ہیں اور اسی طرح یہ درخت بہت سی زمین پر پھیل جاتا ہے۔ اس کی شاخوں سے جو ریشے نکلتے ہیں ان کو بڑ کی داڑھی (ریش برگد) کہتے ہیں۔ اس کے پتے توڑنے یا شاخ کو گودنے سے سفید رنگ کا گاڑھا دودھ نکلتا ہے، جو بڑھ کا دودھ (شیر برگد) کہلاتا ہے۔

بڑ کی کونپلیں، داڑھی اور اس کا دودھ دواؤں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ بڑ کی کونپلیں قابض ہوتی ہیں، دستوں کو بند کرتی ہیں۔ جریان، رقت اور سرعت کی شکایتوں کو دور کرنے کے لیے نہایت مفید ہیں۔

بڑ کی کونپلیں لے کر سائے میں خشک کریں اور کوٹ چھان کر سفوف بنائیں اور اس کے برابر کھانڈ ملا کر



نوا شے روزانہ صبح کو نہار منہ دودھ کے ساتھ سات روز تک پھانکیں۔ جریان اور احتلام کی شکایتیں دور ہو جائیں گی عورتوں کا مرض سیلان (لیکوریا) بھی اس سفوف کے کھانے سے دور ہو جائے گا۔

بڑ کا دودھ منی کے پتلے پن کو دور کرنے کے لیے بہت اچھی دوا ہے۔ روزانہ صبح کو نہار منہ اس درخت کے پتے توڑ کر آٹھ سات قطرے دودھ تین چار ماشے کھانڈ پر ڈال کر کھائیں اور یہ دودھ پییں از کم از کم تین ہفتے تک اسی طرح استعمال کرتے رہیں، جریان، رقت و سُرعت اور احتلام کی شکایتیں دور ہو جائیں گی۔

بڑ کا دودھ ورم پر لگانے سے اس کو بڑھنے سے روکتا ہے۔ بد اور گرالی پر لگاتے ہیں۔ شروع میں لگانے سے ورم کو گھٹا دیتا ہے ورنہ اس کو پکا کر پھوڑ دیتا ہے۔

سردیوں میں پاؤں کی ایڑیاں پھٹ کر جو ائی پیدا ہو جاتی ہیں وہ اس دودھ کے بھر دینے سے جلد اچھی ہو جاتی ہیں۔ تے جو کسی دوا سے بند نہ ہوتی ہو بڑ کی داڑھی کے نرم نرم سروں کو پانی میں پیس چھان کر پلانے سے بند ہو جاتی ہے۔ بڑ کی داڑھی کو جلا کر اس کی راکھ پانی میں بھگوئیں اور صاف پانی نتھار لیں۔ اس پانی کے پلانے سے تے رک جاتی ہے۔

بکائن (دھریک)

بکائن کا درخت نیم کے درخت سے ملتا جلتا ہوتا ہے۔ پتے نیم کے پتوں سے ذرا بڑے ہوتے ہیں۔ پھل گول گول گچھوں میں لگتے ہیں اور ہر پھل کے اندر چار خانے اور ہر خانے میں ایک ایک بیج ہوتا ہے۔ اس درخت کے پتوں، پھلوں وغیرہ کا مزہ نیم جیسا کڑوا ہوتا ہے۔

بکائن کے پتے کھجلی، داد، جذام (کوڑھ) اور برص (پھل بہری) جیسے امراض میں خون کو صاف کرنے کے لیے استعمال کیے جاتے ہیں۔ ان کو پانی میں جوش دے کر پلاتے ہیں یا آٹھ دس پتوں کو سات کالی مرچوں کے ساتھ پانی میں پیس چھان کر دیتے ہیں۔

ورموں کو گھلانے اور درد کو تسکین دینے کے لیے بکائن کے پتوں کو پانی میں جوش دے کر اس سے سینکتے اور پتوں کی پھجیہ بنا کر باندھتے ہیں۔ بکائن کے پتوں کا ست تیار کر کے سُرمہ کی طرح صبح و شام آنکھوں میں لگانے سے موتیا بند اچھا ہو جاتا ہے۔ اگر آنکھوں سے پانی بہتا ہو، سُرخی رہتی ہو، روہے (ککرے) ہوں، آنکھوں میں کھجلی رہتی ہو تو یہ سب شکایتیں دور ہو جاتی ہیں۔

ست تیار کرنے کی ترکیب یہ ہے کہ بکائن کی کونپلیں لے کر پتھر کی کھرل میں کوٹ کر ان کا رس نکالیں پھر اس رس کو کھرل کر کے خشک کر دیں اور شیشی میں رکھیں۔

بواسیری مسّوں کا زور بکائن کی پھجیہ بنا کر باندھنے سے دور ہو جاتا ہے۔ بکائن کے پھلوں کی مینگ (مغز بکائن) بھی بواسیر کی نہایت مفید دوا ہے۔ اس کو بواسیر کی اکثر دواؤں میں شامل کیا کرتے ہیں۔

مغز تخم بکائن، رسوت ہر ایک دو تولے کھانڈ چار تولے کا سفوف بنائیں۔ یہ سفوف چھ چھ ماشے صبح و شام کھانے سے بواسیر خونی ہو یا بادی دور ہو جاتی ہے۔ بکائن کی چھال خصوصاً اُس کی جڑ کی چھال پیٹ کے کیڑوں کو مار دیتی ہے۔ ایک تولہ چھال لے کر پانی میں جوش دے کر چھان کر صبح و شام پلائیں۔ بکائن کی قدرتی ملائم چھال (اندر چھال)، تخم کاسنی، دھمایہ، ہر ایک چھ ماشہ کو رات کو پانی میں بھگو رکھیں، صبح کو چھان کر پلائیں۔ پُرانا بخار اور جوتھیہ بُخار اس کے پلانے سے دور ہو جاتا ہے۔ بکائن کی چھال جلا کر اس کے ساتھ کتھہ ہم وزن ملا کر باریک پیسیں اور مُنہ میں چھڑکیں اس سے مُنہ کے زخم اچھے ہو جاتے ہیں۔

بکن بوٹی (بکم)

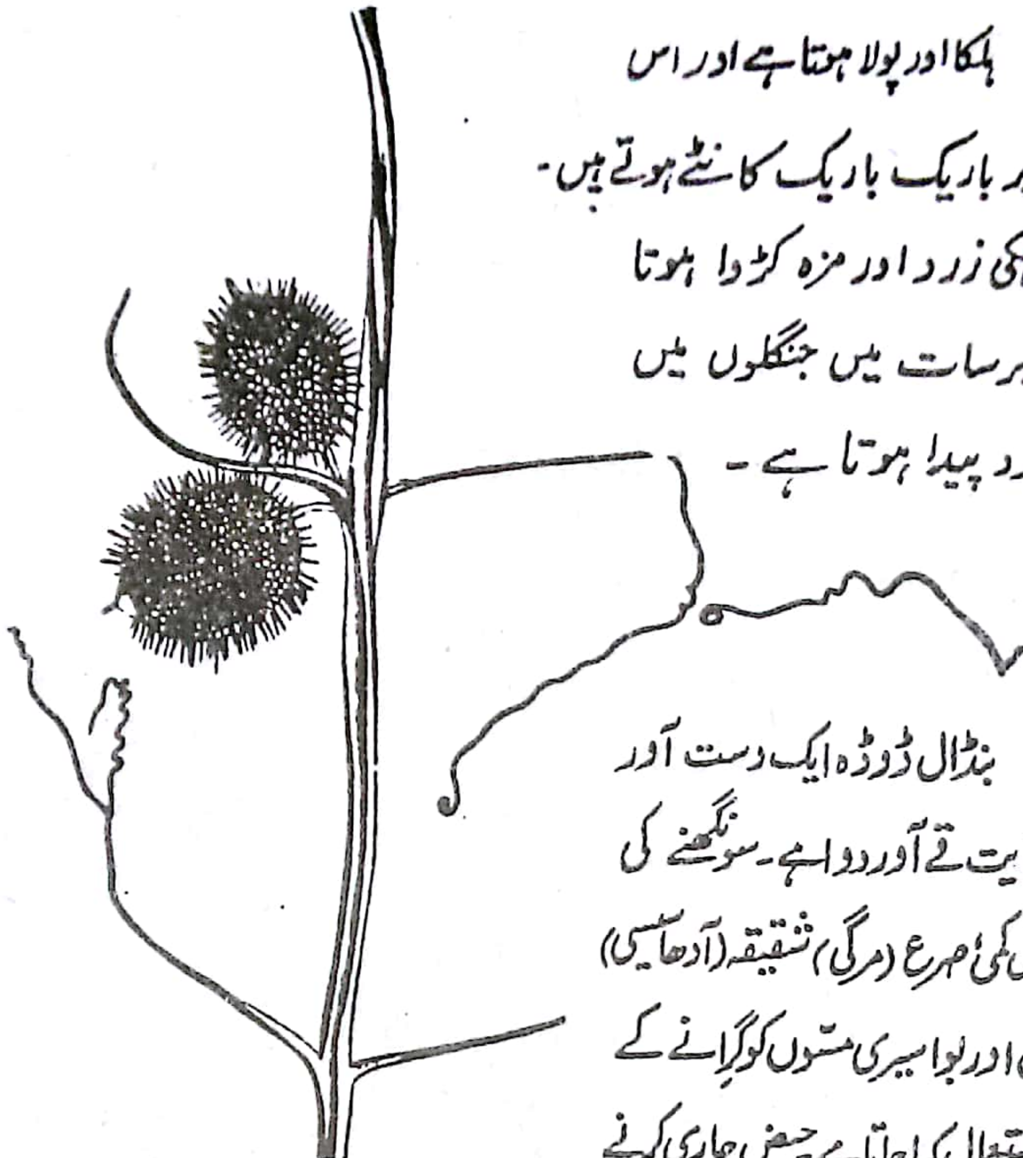
بکن بوٹی عموماً دریاؤں کے کنارے پیدا ہوتی ہے۔ پتے لمبوترے ہوتے ہیں۔ باریک حصہ ڈنٹھل کی طرف ہوتا ہے اور یہ پتے کناروں پر دندانے دار موٹے ہوتے ہیں۔ اس کی ہر گرہ پر جامنی رنگ کے پھول لگتے ہیں اور اگر اس بوٹی کا پتا چبایا جائے تو لیس پیدا ہوتا ہے اور اس میں مچھلی جیسی بُو آتی ہے۔



یہ بوٹی بواسیر خونی کے لیے نہایت مفید ہے۔ کتنا ہی خون جاری ہو، اس بوٹی کے چند بار کے استعمال سے بند ہو جاتا ہے۔ طریقہ استعمال یہ ہے کہ بکن بوٹی ایک تولہ لے کر مرچ کالی پانچ دانوں کے ساتھ پانی میں پیس چھان کر مصری سے میٹھا کر کے پییں۔ سوزاک کے لیے بھی مفید ہے۔ ایک ایک تولہ بوٹی صبح و شام پانی میں پیس چھان کر مصری سے میٹھا کر کے پینے سے پیشاب کی جلن دور ہو جاتی ہے اور مواد کا آنا بھی رُک جاتا ہے۔ اس کے علاوہ اگر اس بوٹی کو مہندی کے مانند پانی میں پیس کر ہاتھ پاؤں پر لگائیں تو ان کی جلن جاتی رہتی ہے۔

بنڈال

یہ ایک بیل دار بوٹی کا پھل ہے جو گول گول کبوتر کے انڈے کے برابر ہوتا ہے لیکن



ہلکا اور پولا ہوتا ہے اور اس
کے اوپر باریک باریک کانٹے ہوتے ہیں۔
رنگت ہلکی زرد اور مزہ کڑوا ہوتا
ہے۔ برسات میں جنگلوں میں
خود بخود پیدا ہوتا ہے۔

بنڈال ڈوڈہ ایک دست آور
اور نہایت قے آور دوا ہے۔ سونگھنے کی
قوت کی کمی، صرع (مرگی) شقیقہ (آدھاسیسی)
یرقان اور بواسیری مسّوں کو گرانے کے
لیے استعمال کیا جاتا ہے حیض جاری کرنے
اور زندہ یا مُردہ جنین کو خارج کرنے کے لیے اسے پلایا اور اندر رکھا جاتا ہے۔ اگر سونگھنے کی قوت جاتی رہی ہو
اور کسی قسم کی خوش بُو اور بدبُو نہ آتی ہو یا پینس (بخرالانف) کی شکایت ہو، مرگی آتی ہو یا آدھاسیسی ستاتی ہو،
ان سب حالتوں میں بنڈال کو باریک پیس چھان کر گائے کے گھی میں ملا کر ناک میں ٹپکائیں تو اس سے کبھی یہ
بیماریاں دور ہوجاتی ہیں اور اگر یرقان (کنول باؤ) کے مریض کی آنکھوں میں زردی باقی رہ گئی ہو تو دو تین
بنڈال ڈوڈے رات کو تھوڑے پانی میں بھگو رکھیں۔ صبح کو یہ پانی چھان کر دو تین قطرے ناک میں ٹپکائیں۔
ناک سے زرد پانی بہے گا اور چند روز کے استعمال سے آنکھوں کی زردی دور ہوجائے گی۔

چند بنڈال ڈوڈوں کو پانی میں پیس کر ٹکیہ سی بنائیں اور تھوڑا گھی لگا کر بواسیری مسّوں پر باندھیں۔ چند
روز برابر باندھنے سے بواسیری مسّے خشک ہوجاتے ہیں۔ اسی طرح بواسیری مسّوں کو ان کی دھونی دی جائے تو
وہ جلد ہی مُرجھا کر گر جاتے ہیں۔

بنولہ

دوسرے نام: بنولہ (حب القطن) کو پنجابی میں وڑ نیوا کہتے ہیں۔

بنولہ کپاس کے بیجوں کو کہتے ہیں۔ دیہاتوں میں تقریباً ہر گھر میں موجود رہتے ہیں، گائے بھینسوں کو کھلاتے ہیں۔ ان کے کھلانے سے وہ دودھ گھی زیادہ دینے لگتی ہیں۔

بنولے آدمی کے بدن کو بھی قوت دیتے اور مردانگی کو بڑھاتے ہیں۔ ان کے متواتر استعمال سے بدن موٹا ہو جاتا ہے اور عورتوں میں دودھ کی پیدائش بڑھ جاتی ہے۔ اگر کوئی شخص کھانسی دمہ میں مبتلا ہو اور عام جسمانی کمزوری کی بھی شکایت ہو تو ان کے استعمال سے حیرت انگیز فائدہ پہنچتا ہے۔

طریقۂ استعمال یہ ہے کہ بنولے کا مغز دو تولے لے کر پانی میں پیس کر ان کا خیسرہ حاصل کریں۔ اگر دودھ میں شیرہ نکال لیں تو زیادہ بہتر ہے۔ پھر اسے حریرہ کے مانند پکائیں اور چینی سے میٹھا کر کے پییں۔ گرمی میں بنولہ، دھنیا اور تخم خشخاش سفید تینوں برابر وزن لے کر اور ان کو باریک کوٹ کر ہم وزن مصری ملا کر روزانہ ایک تولہ دودھ کے ساتھ کھائیں سر کے چکروں اور بدن کی کمزوری کے لیے فائدہ مند ہے۔ بنولے افیون اور دھتورے کے زہر کا تریاق (اُتار) بھی ہیں۔ اگر کسی شخص کو افیون یا دھتورہ کھلا دیا گیا ہو تو بنولوں کی مینگ (مغز) تین تولے پانی میں پیس چھان کر پلانے سے ان کا زہر دور ہو جاتا ہے۔

بوپھلی

بوپلی کو بوھلی اور گُنڈ بوٹی بھی کہتے ہیں۔ یہ چھتے دار بوٹی ہے۔ چھوٹے چھوٹے پتّے ہوتے ہیں اور ناخون کے مانند پھلیاں لگتی ہیں۔ اس بوٹی کے پتّوں کو منہ میں چبایا جائے تو لیس پیدا ہوتا ہے۔

یہ بوٹی جریان، احتلام، سُرعتِ انزال اور عورتوں کے مرض سیلان میں بہت مفید ہے۔ چوٹ کے درد کو دور کرتی ہے۔ اگر گرمی کا موسم ہو تو اس بوٹی کو پانی میں پیس چھان کر مصری سے میٹھا کر کے پییں اور اگر سردی

کا موسم ہو تو اس بوٹی کا سفوف کر کے چھپے ملتے دودھ کے ساتھ کھائیں۔ چوٹ کے درد کو دور کرنے کے لیے پانی میں پیس کر ہلکا گرم لیپ کریں اور اُپلے کی آگ سے سینکیں۔

بھنگ (بھانگ)



بھنگ مشہور چیز ہے۔ اس کا پودا آدھ گز اونچا ہوتا ہے۔ اس کے پتّوں کو بعض لوگ پانی میں گھوٹ چھان کر تفریحاً پیتے ہیں۔ اس سے ایک خاص قسم کا نشہ پیدا ہوتا ہے، جس سے طبیعت میں خوشی پیدا ہوتی ہے اور پینے والا ہنسنے اور بکواس کرنے لگتا ہے۔ ابتدا میں اس کے استعمال سے بھوک خوب لگتی ہے اور نیند بھی خوب آتی ہے، لیکن اس کے زیادہ استعمال سے بھی آخر کار وہی نقصانات پہنچتے ہیں، جو نشہ لانے والی چیزوں کے استعمال سے ظاہر ہوتے ہیں۔ چناں چہ بھوک بند ہو جاتی ہے، نیند کا آنا موقوف ہو جاتا ہے اور دل دماغ پر اس قدر خراب اثر پڑتا ہے کہ بعض لوگ پاگل ہو جاتے ہیں، لیکن یہی بھنگ بہت سے طبی فائدے بھی رکھتی ہے، جن سے صحیح موقع پر فائدہ اُٹھایا جا سکتا ہے۔

اگر نیند نہ آتی ہو تو بھنگ اور تخم خشخاش برابر وزن لے کر بکری کے دودھ میں پیس کر پاؤں کے تلووں پر

مہندی کی طرح لیپ کریں، نیند آجائے گی۔

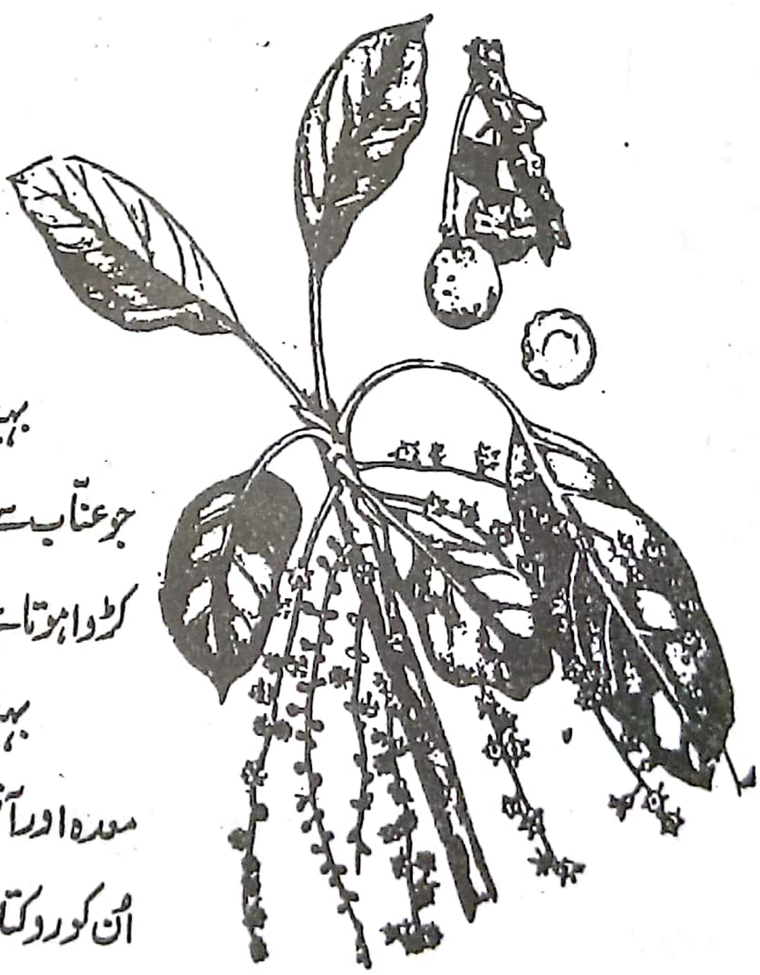
اگر بواسیری مسّوں میں درد اور جلن ہو تو بھنگ چھ ماشے کو دودھ پاؤ سیر میں جوش دے کر پہلے اس سے مسّوں کو سینکیں اور بعد میں اس بھنگ کی ٹکیہ بنا کر مسّوں پر رکھیں اور اوپر سے لنگوٹ کس لیں۔

اگر فوطوں میں درد ہو یا وہ سوج گئے ہوں تو سبز بھنگ کو پیس کر (اگر سبز نہ ملے تو خشک کو پانی میں پیس کر) گرم کر کے ارنڈ کے پتے پر پھیلا کر خصیوں پر باندھیں، چند بار کے باندھنے سے آرام ہو جائے گا۔

اگر کان میں درد ہو یا کان میں کیڑے پیدا ہو گئے ہوں تو بھنگ کے سبز پتوں کا رس نکال کر کان میں ٹپکانے سے کان کا درد دور ہو جائے گا اور کیڑے مر جائیں گے۔

جاڑا بخار کو روکنے کے لیے بھنگ ایک ماشہ کو پیس کر گڑ دو ماشے میں ملا کر چار گولیاں بنائیں۔ ایک ایک گولی ایک ایک گھنٹہ کے بعد دیں۔ اگر پہلے روز کے استعمال سے جاڑا بخار نہ رکے تو دوسرے روز کے استعمال سے رک جائے گا۔

بہیڑہ



بہیڑہ (بلیلہ) ایک بڑے درخت کا پھل ہے، جو عناب سے بڑا، رنگت میں زرد بھورا اور مزے میں کسیلا کڑوا ہوتا ہے۔

بہیڑہ معدے اور آنتوں کو طاقت دیتا ہے۔ معدہ اور آنتوں کی کمزوری سے جو دست آتے ہیں اُن کو روکتا ہے اور بندھا ہوا پاخانہ لانے لگتا ہے۔ اس کام کے لیے بہیڑہ کو تھوڑا سا بھون کر سفوف بنا کر

تین تین ماشے صبح و شام کھائیں۔ بہیڑہ مُنھ سے رال بہنے کو روکتا ہے۔ چناں چہ اس فائدہ کے لیے بہیڑہ کو پیس چھان کر اس کے برابر کھانڈ ملا کر چھے چھے ماشے کھلایا جاتا ہے۔ بہیڑہ کھانسی، دمہ کے لیے بہت مفید ہے۔ اس کے لیے بہیڑہ کو مُنھ میں رکھ کر اس کا رس چوستے ہیں اور اس کی گولیاں بنا کر استعمال کرتے ہیں۔

بہیڑے کا چھلکا دو تولے، پست کے پھول ایک تولہ پیس چھان کر ادرک کے رس میں گوندھ کر چار چار رتی کی گولیاں بنائیں اور ایک ایک گولی مُنھ میں رکھ کر اس کا رس چوستے رہیں۔ کھانسی کے لیے مفید ہے۔ گرمی کی وجہ سے آنکھ دُکھ رہی ہو تو بہیڑہ کے چھلکے کو پانی میں پیس کر آنکھ کے چاروں طرف لیپ کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ بہیڑہ بینائی کو طاقت دیتا ہے اور ڈھلکے کو روکتا ہے۔ اس فائدہ کے لیے بہیڑہ کے چھلکے کو سُرمہ کے مانند باریک کھرل کر کے صبح کو آنکھ میں سلائی سے لگائیں۔

بیربہوٹی

بیربہوٹی (کرم عروسک، کرم مخمل) کو "تیج" بھی کہتے ہیں۔ یہ سُرخ رنگ کا مشہور کیڑا ہے، جو چھونے سے اپنے ہاتھ پاؤں سکیڑ کر دبک جاتا ہے۔ سُرخ مخمل جیسا ملائم ہوتا ہے۔ اساڑھ اور ساون کے مہینے میں بہت پیدا ہوتا ہے۔ اس کیڑے کا تیل بنا کر فالج اور استرخا اور ضعف اعصاب میں مالش کرتے ہیں۔ ایک تولہ بیربہوٹی لے کر تلوں کے چھے تولے تیل میں پکائیں، جب جلنے کے قریب ہو جائیں تو آگ سے اُتار کر تیل کو صاف کر کے شیشی میں رکھیں۔

بعض اطبا چیچک کو باہر نکالنے کے لیے بھی استعمال کرتے ہیں۔ ایک شیشی میں تقریباً تین ماشے چاول ڈال کر اس میں دس بارہ بیربہوٹی چھوڑ دیں اور ڈاٹ لگا کر رکھیں۔ جب بیربہوٹیاں مر جائیں اور چاولوں کا رنگ سُرخ ہو جائے تو چاولوں کو صاف کر کے رکھیں۔ جب کسی بچّے کو چیچک ظاہر ہو کر دب جائے اور اسے بے چینی بڑھ جائے تو ایک ایک چاول دن میں تین بار دودھ یا پانی میں ملا کر پلائیں۔ ایک دو روز کے استعمال سے چیچک باہر آجائے گی۔

بیل

بیل مشہور پھل ہے۔ اس کا بڑا درخت ہوتا ہے۔ جب تک بیل کچی رہتی ہے' اس کا رنگ ہرا رہتا ہے' لیکن پکنے پر زرد ہو جاتا ہے۔ اس کے اندر زرد رنگ کا گودا بھرا ہوا ہوتا ہے جو مزے میں میٹھا ہیک دار ہوتا ہے اور اس سے ایک خاص قسم کی خوش بو آتی ہے۔ کچے اور ادھ پکے پھلوں کے گودے کو خشک کر کے دواؤں میں بیل گری کے نام سے استعمال کرتے ہیں۔

پکی ہوئی بیل کے گودے میں غذائیت ہوتی ہے۔ معدہ، جگر اور آنتوں کو قوت دیتا ہے اور مفرح بھی ہے۔ معدہ اور آنتوں کی کم زوری سے دست آتے ہوں یا پیچش کی شکایت ہو تو بیل ان کو دور کرنے کی بڑی تاثیر رکھتی ہے۔ اس کے کھانے سے معدہ اور آنتوں کو قوت حاصل ہوتی ہے۔ پاخانہ بندھ کر آنے لگتا ہے اور اس طرح مدت سے آنے والے دست اور پیچش کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔

گرمیوں میں بیل کا شربت بنا کر پیتے ہیں۔ چناں چہ پکی ہوئی بیل کا گودا پانی میں ملا کر تھوڑی سی مصری یا چینی ملا کر یا ان کے بغیر پینے سے گرمی اور پیاس کو آرام ہوتا ہے اور اگر دست آتے ہوں تو وہ بند ہو جاتے ہیں۔

بعض لوگ دستوں اور پیچش کو روکنے کے لیے اسے اس طرح استعمال کرتے ہیں کہ گدر بیل لے کر اس پر چکنی مٹی لگا کر آگ میں دبا دیتے ہیں۔ جب اوپر کی مٹی پک جاتی ہے تو بیل کو آگ سے نکال کر اس کا گودا دو تین تولے نہار منھ کھاتے ہیں۔ اس طرح چند روز برابر کھانے سے دست رک جاتے ہیں۔ پیچش اور آؤں کی تکلیف بھی دور ہو جاتی ہے۔

کچی بیل کے گودے میں دستوں کو روکنے کی تاثیر زیادہ قوی ہوتی ہے۔ بیل گری تین ماشے' زیرہ سفید اور چھوٹی الائچی ہر ایک ایک ماشہ کو پانی میں پیس چھان کر پلانے سے چھوٹے بچوں کے دست بند ہو جاتے ہیں۔

اگر آنکھیں دکھتی ہوں اور ان سے کیچ نکلتی ہو تو بیل کے پتے پیس کر لیپ لگانے سے آنکھیں اچھی ہو جاتی ہیں۔

بینگن (بادنجان)



پنجابی میں 'بتاؤں' کہتے ہیں۔

بینگن مشہور پھل ہے۔ یہ کئی قسم کا ہوتا ہے اور اس کو زیادہ تر بطور سالن تنہا یا گوشت کے ساتھ پکا کر کھاتے ہیں۔ اس میں کچھ طبی فوائد بھی ہیں۔ چناں چہ یہ ورموں کو تحلیل کرنے اور ان کو پکانے کے لیے بہت مفید ہے۔ خاص کر داخس یعنی انگل بیڑہ میں اس کے استعمال سے بہت فائدہ پہنچتا ہے۔ چناں چہ اس فائدہ کے لیے بیگن کو بھوبھل میں دبا دیتے ہیں۔ جب وہ جھلجھلا جاتا ہے تو اُسے نکال کر درمیان سے چیر کر دکھتی انگلی پر باندھتے ہیں۔ اگر ابتدائی زمانہ ہوتا ہے تو ورم گھل جاتا ہے ورنہ پک کر پھوٹ جاتا ہے۔ اگر چوٹ لگی ہو اور اس کا درد ستا رہتا ہو تو بینگن کا پانی پانچ تولے نکال کر گڑ ایک تولہ سے میٹھا کر کے پلائیں اور اسی طرح آٹھ دس روز تک پلاتے رہیں۔ چوٹ کا درد دور ہو جائے گا۔

بعض لوگوں کے ہاتھ پاؤں سے پسینہ نکلا کرتا ہے۔ بینگن کا پانی نکال کر لگانے یا بینگن کو پیس کر لیپ کرنے سے وہ پسینہ بند ہو جاتا ہے۔

پنواڑ



یہ بوٹی برسات میں اُجاڑ زمین میں بہت پیدا ہوتی ہے۔ اس کا پودا آدھ گز تک اونچا ہوتا ہے۔ کئی شاخیں ہوتی ہیں اور ان پر ذرا لمبے گول پتے لگتے ہیں، جو رات کو بند ہو جاتے اور دن میں کھُل جاتے ہیں۔ پھول زرد رنگ کے آتے ہیں اور لمبی لمبی پھلیاں لگتی ہیں۔ جب وہ خشک ہو جاتی ہیں تو ان کے اندر سے موٹھ کے دانے جیسے بیج نکلتے ہیں۔ یہ ہی تخم پنواڑ کے نام سے دواؤں میں استعمال کیے جاتے ہیں۔

یہ بوٹی مصفّی خون ہے۔ اس کے بیجوں کا پانی میں پیسا ہوا لیپ داد، کھُجلی، برص اور چھیپ اور جھائیں کو دور کرنے کے لیے فائدے مند ہے۔

دیہاتیوں میں غریب لوگ اس کے پتوں کا ساگ پکا کر کھاتے ہیں۔ بعض تجربہ کرنے والوں نے بتایا ہے کہ وباء خصوصاً طاعون کے زمانہ میں بہ طور حفظ ما تقدم اس کا ساگ پکا کر کھانا مفید ہے۔

اگر کوئی شخص بلغمی کھانسی یا دمہ میں مبتلا ہو یا کسی کو پرانا داد ہو، کھُجلی ستا رہی ہو، برص (پھلبہری) کا مرض ہو یا چھیپ اور جھائیں کی شکایت ہو، ان سب حالات میں تخم پنواڑ کوٹ چھان کر برابر وزن کھانڈ ملا کر روزانہ پانچ ماشے کھائیں اور برابر پانچ ہفتے تک کھاتے رہیں تو یہ سب شکایتیں دور ہو جائیں گی۔ مقامی طور پر تخم پنواڑ کو سرکہ یا نیبو کے رس میں پیس کر لگائیں۔

تخم پنواڑ دو تولے کو کوٹ کر آدھ پاؤ دہی میں بھگو کر رکھیں۔ دو تین روز کے بعد جب وہ سڑ جائیں تو داد کو کپڑے سے کھجا کر اس کا لیپ لگائیں۔ چند بار کے لگانے سے داد اچھا ہو جائے گا۔ اگر بیرونی استعمال کے ساتھ تخم پنواڑ کھلائیں بھی تو زیادہ بہتر ہے۔ پنواڑ کے بیج چھے ماشے پانی میں جوش دے کر چھان لیں اور شہد دو تولے ملا کر پییں۔ کھانسی اور سانس کی تنگی کے لیے مفید ہے۔

پوٹاشیم پرمینگنیٹ

"پوٹاشیم پرمینگنیٹ" بہت سستی اور کارآمد دوا ہے۔ عام لوگ اس کو "لال دوا" کے نام سے جانتے ہیں۔ یہ اودے رنگ کے باریک چمک دار ذرّوں کی شکل میں ہوتی ہے، اگر اس کے چند ذرّے ایک چھٹانک پانی میں ڈال کر حل کر دیے جائیں تو پانی کا رنگ اچھا گلابی ہو جاتا ہے۔

موسم برسات میں جب کہ کنوؤں کا پانی عام طور پر خراب ہو جاتا ہے اور اس کی وجہ سے ہیضہ جیسی وبائی بیماریاں پھوٹ پڑتی ہیں، اس وقت اس کو کنوؤں میں ڈالنے سے ان کا پانی صاف ہو جاتا ہے اور اس کے پینے والے ایک بڑی مصیبت سے بچ جاتے ہیں۔ اس کام کے لیے اس کے استعمال کا طریقہ اسی کتاب میں دوسری جگہ لکھا گیا ہے۔

اس کے علاوہ یہ دوا گندے زخموں کو دھونے کے لیے بھی استعمال کی جاتی ہے اور بڑی فائدے مند سمجھی جاتی ہے۔ یہ دوا بقدر ایک رتّی لے کر پاؤ سیر پانی میں حل کر کے اس سے زخموں کو دھوئیں اور اگر ناک، کان میں زخم ہوں تو اس کے پانی سے پچکاری کے ذریعے صاف کریں۔ بچہ پیدا ہونے کے بعد رحم کو دھونے کے لیے بھی اس دوا کا پانی استعمال کیا جاتا ہے۔

پوٹاشیم پرمینگنیٹ سانپ کے کاٹے کے لیے بھی ایک نہایت مفید دوا ہے اس کے استعمال سے سانپ کاٹے کی جان بچائی جا سکتی ہے۔ طریقہ یہ ہے کہ جس جگہ سانپ کاٹے اس سے اوپر بند باندھ کر فوراً سانپ کے دانتوں کے نشان پر اُسترے یا تیز چاقو سے اِس طرح + صلیبی شگاف لگا کر اس کو دبا دبا کر خون نکالیں پھر اس شگاف میں یہ دوا باریک پیس کر ڈالیں اور انگلی سے خوب رگڑیں، تاکہ یہ دوا خون میں حل ہو کر سانپ کے زہر کو بے اثر کر دے۔

اسی طرح یہ دوا پاگل کُتّے کے کاٹے کے لیے بھی مفید ہے۔ کاٹی ہوئی جگہ پر یہ دوا باریک کر کے ڈالیں۔ اگر زخم تھوڑا ہو تو اس کو نشتر سے چوڑا کریں۔

بعض اوقات سر، داڑھی اور مونچھوں کے بال کہیں کہیں سے گر کر چکتے سے پیدا ہو جاتے ہیں اور

شکل بھدی نظر آنے لگتی ہے۔ اس مرض کو بال خورہ کہتے ہیں۔ اس کے لیے بھی پوٹاشیم پرمینگنیٹ مفید دوا ہے۔ یہ دوا ایک چٹکی بھر لے کر چند قطرے پانی میں حل کر لیں اور جس جگہ کے بال اُڑ گئے ہوں اس جگہ لگائیں، اگر اس کے لگانے سے اس جگہ جلن ہونے لگے تو ایک دو روز اس کا لگانا موقوف کر دیں۔ اگر اس جگہ پر کھرنڈ بن گیا ہو تو اس کے خشک ہو کر اُتر جانے پر دوبارہ لگائیں۔ اسی طرح لگاتے رہیں، یہاں تک کہ اس جگہ بال نکل آئیں۔

کبھی کبھی مسوڑھے سوج جاتے ہیں اور زخمی ہو جاتے ہیں یا منہ، زبان اور حلق میں زخم پیدا ہو جاتے ہیں۔ ان سب صورتوں میں پوٹاشیم پرمینگنیٹ دو رتّی پاؤ بھر پانی میں حل کر کے کلّیاں اور غرغرے کرانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

پوٹاشیم پرمینگنیٹ ہیضہ کے لیے بھی ایک مفید دوا ہے۔ ہیضہ عموماً خراب پانی سے پیدا ہوتا ہے۔ اس لیے اس کو کنووں کا پانی صاف کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے (جیسا کہ اوپر ذکر ہوا)۔ اس کے علاوہ ہیضہ کے مریض کو اندرونی طور پر بھی استعمال کرایا جاتا ہے۔

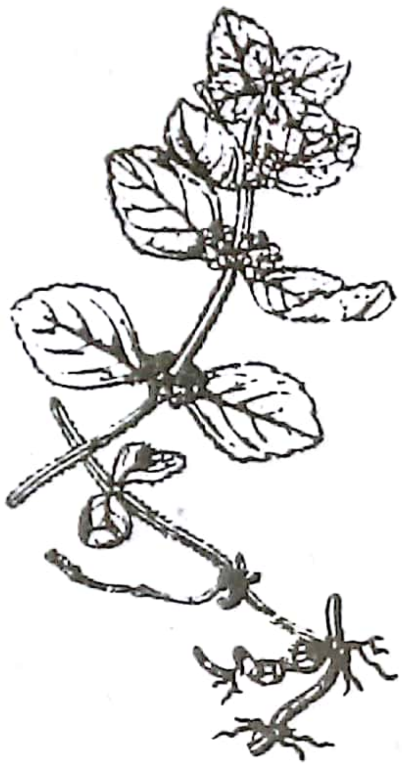
تین رتّی یہ دوا لے کر آدھ سیر پانی میں حل کر کے رکھیں اور جب ہیضہ کا مریض پانی مانگے یہی پانی ایک چھٹانک لے کر ایک ہی بار پلا دیں۔ چند بار کے پلانے سے ہیضہ کی تیزی کم ہو جائے گی۔

پودینہ

پودینہ مشہور خوش بودار چیز ہے قصبوں اور دیہات میں سب جگہ ملتا ہے۔ عام طور پر اس کو خوش بو کے لیے سالن میں ڈالتے ہیں۔ خوش بودار ہونے کے علاوہ یہ کھانے کو ہضم کرتا ہے۔ معدہ کو قوت دیتا اور ریاح کو نکالتا ہے۔ اس لیے اس کی چٹنی بنا کر کھانے کے ساتھ کھاتے ہیں۔ اس میں زہروں کو رفع کرنے کی تاثیر بھی ہے۔ اس لیے بعض زہروں کو دور کرنے کے لیے بھی استعمال کرتے ہیں۔ چناں چہ تخمہ (بدہضمی) اور ہیضہ میں پودینہ چھے ماشے اور الائچی

تین ماشے کو آدھ سیر پانی میں جوش دے کر چھان کر بار بار پلانے سے متلی اور قے بند ہو جاتی ہے۔ پیٹ کا درد بھی دور ہو جاتا ہے اور پیاس کم ہو جاتی ہے۔

فیل پا اور دوالی (جس میں پنڈلیوں کی رگیں پھول کر موٹی ہو جاتی ہیں) میں چھ ماشے پودینہ کو پیس چھان کر ماء الجبن دس تولے کے ساتھ کچھ عرصے تک برابر استعمال کرتے رہنے سے ان مرضوں کی کمی ہو جاتی ہے۔ پودینہ کو شراب میں پیس کر لگانے سے چہرے کے داغ دھبے دور ہو جاتے ہیں اور جھائیاں دور ہو جاتی ہیں اور بعض لوگوں کے آنکھ کے نیچے جو کالا حلقہ پیدا ہو جاتا ہے وہ بھی اس کے برابر لگاتے رہنے سے مٹ جاتا ہے۔ بلی، نیولے اور چوہے نے کاٹ لیا ہو یا بھڑ، بچھو نے ڈنک مارا ہو تو پودینہ پیس کر لگانے سے آرام ہو جاتا ہے۔



ہرے پودینہ کا پانی نکال کر ٹپکانے سے ناک، کان اور دوسرے اعضاء کے زخموں کے کیڑے مر جاتے ہیں۔

پودینہ پتی کے لیے بھی مفید ہے۔ پودینہ سبز ایک تولہ اور اگر خشک ہو تو چھ ماشے شکر سرخ ۲ تولے پانی میں جوش دے کر پلانے سے یہ مرض دور ہو جاتا ہے۔ بعض حکیم پتی میں پودینہ سبز کا پانی ایک تولہ، عرق گلاب پانچ تولے، سکنجبین سادہ ایک تولہ تینوں کو ملا کر پلاتے ہیں۔ تین چار خوراک پلانے سے پتی جاتی رہتی ہے۔

پوست خشخاش

دوسرے نام: پوست خشخاش (ڈوڈہ افیون) کو صرف "پوست" بھی کہتے ہیں۔ اس کے علاوہ کوکنار بھی اسی کا نام ہے۔ یہ خشخاش کا پھل ہے، جس کو کوچ کر افیون حاصل کی جاتی ہے، اس کے بعد جب یہ خشک ہو جاتا ہے تو اس کو پودے سے الگ کر لیا جاتا ہے اور دواؤں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ جب تک اس پھل میں تخم (تخم خشخاش)

بھرے رہتے ہیں، اس وقت تک یہ پوست خشخاش مُسلّم یا کوکنار مُسلّم کہلاتا ہے۔

پوست خشخاش نیند لاتا، دردوں کو تسکین دیتا اور قبض پیدا کرتا ہے۔ ان فائدوں کے لیے مختلف طریقوں سے استعمال کیا جاتا ہے، چناں چہ پوست خشخاش تین چار ماشے پانی میں جوش دے کر پلانے اور اسی کو پانی میں پیس کر لگانے سے دردِ سر دور ہو جاتا ہے اور نیند آجاتی ہے۔ اسی طرح سرسام، بے خوابی اور پاگل پن میں بھی اس کا استعمال مفید ہے۔

بے خوابی اور پاگل پن میں پوست خشخاش تین ماشے، مغز بادام شیریں پانچ دانے، مغز کدو تین ماشے کو پانی میں پیس چھان کر پلانا فائدہ پہنچاتا ہے۔

بچّہ پیدا ہونے کے بعد زچہ کے زخم میں اینٹھن کے ساتھ سخت درد ہوا کرتا ہے۔ اس درد کو تسکین دینے کے لیے پوست خشخاش چار ماشے کو پانی میں جوش دے کر پلائیں اور پوست خشخاش ڈیڑھ تولے کو دو سیر پانی میں جوش دیں۔ جب پانی ایک سیر رہ جائے تو اس میں کپڑے کی گدّی بھگو بھگو کر پیڑو کو سینکیں۔

اگر فوطوں میں درد ہو یا مثانہ میں درد ہو تو پوست خشخاش دو تولے گُلِ ٹیسو تین تولے کے جوشاندے سے سینکنے سے دور ہو جاتا ہے۔

آنکھ، کان کے درد کو تسکین دینے کے لیے بھی اس کے جوشاندے سے بھپارہ دیتے اور سینکتے ہیں۔

نزلہ کی کھانسی اور زکام میں پوست خشخاش تین ماشے اور تھوڑا نمک پانی میں جوش دے کر چھان کر پلانا مفید ہے۔

پوست خشخاش تین ماشے، مرچ کالی پانچ دانے پانی میں جوش دے کر پلانے سے باری والا بخار رُک جاتا ہے، خواہ وہ تیا ہو یا چوتھیا۔

پوست خشخاش، سونف اور چھوٹی ہڑ تینوں برابر وزن لے کر تھوڑے گائے کے گھی سے چرب کر کے توے پر بھونیں، اتنا کہ جلنے نہ پائیں، اس کے بعد باریک پیس کر رکھیں۔

یہ سفوف دستوں کو روکتا ہے جو معدے کی کم زوری سے آتے ہوں۔ چھ چھ ماشے یہ سفوف صبح و شام تازہ پانی سے پھنکائیں۔

پوست خشخاش مسلّم (دانوں سمیت) دس تولے لے کر تھوڑا سا کوٹیں اور ایک سیر پانی میں جوش دیں، یہاں تک کہ پانی ایک تہائی رہ جائے۔ اب اس پانی کو چھان لیں اور اس میں ایک سیر چینی ملا کر شربت کا قوام بنائیں، اس کے بعد آگ سے اُتار کر محفوظ رکھیں۔ یہ شربت ایک ایک تولہ دن میں تین چار بار چٹائیں یا پانی میں ملا کر صبح و شام پلائیں اگرم نزلہ اور کھانسی میں بہت مفید ہے۔

پھٹکری

پھٹکری کو پھٹکی بھی کہتے ہیں۔ یہ قیمت کے لحاظ سے نہایت سستی اور فوائد کے اعتبار سے بہت قیمتی چیز ہے۔ قصبوں اور دیہاتوں میں سب جگہ ملتی ہے۔

پھٹکری باری کے بخاروں کو روکتی ہے: باری کا بخار روزانہ ہو یا تیا اور چوتھیا، اس کے استعمال کرنے سے رُک جاتا ہے۔ پھٹکری کو باریک پیس کر شیشی میں رکھ چھوڑیں۔ دو رتی سے چار رتی تک لے کر اس میں ایک چٹکی کھانڈ ملا کر بخار کے وقت سے چار گھنٹے پہلے پانی سے کھلائیں اور دوسری خوراک دو گھنٹے پہلے دیں، بخار نہیں آئے گا۔ اگر آئے گا تو ہلکا ہوگا۔ اگر پہلے دن کے استعمال سے بخار نہ رُکے تو دوسرے دن بھی استعمال کرائیں، لیکن اگر مریض کو قبض ہو تو پہلے اُس کو دور کر لینا چاہیے۔

پھٹکری کھانسی کے لیے مفید ہے: اس فائدے کے لیے پھٹکری کئی طریقوں سے استعمال کی جاتی ہے۔ ایک طریقہ یہ ہے کہ تھوہر کا ڈنڈا اندر سے خالی کر کے اس کے اندر پھٹکری ٹکڑے ٹکڑے کر کے بھر دیں اور پھر اُس کے اوپر مٹی لگا کر اُپلوں کی آگ میں رکھیں۔ جب مٹی سرخ ہو جائے تو نکال لیں اور اس کو توڑ کر اندر سے پھٹکری نکال لیں اور باریک پیس کر رکھیں۔ یہ پھٹکری دو رتی پان میں رکھ کر روزانہ کھائیں۔ کالی کھانسی بھی اس کے استعمال سے دور ہو جاتی ہے۔ ایک یا دو رتی پھٹکری شہد میں ملا کر چٹائیں۔

پھٹکری دستوں اور پیچش کو روکتی ہے: پھٹکری دو تولے اور افیون تین ماشے کو کھرل کر کے رکھیں صبح

وشام چار چار رتی یہ سفوف پانی کے ساتھ دیں۔

اگر پیچش میں پیٹ کے اندر بھاری پن ہو تو پہلے مریض کو ارنڈی کا تیل چار تولے ملائیں۔ اس سے دست آ کر آنتوں سے سُدے نکل جائیں گے۔ اس کے بعد یہ سفوف چار رتی اسپغول کے لعاب کے ساتھ کھلائیں۔ چند بار کے کھلانے سے پیچش موقوف ہو جائے گی اور خون آتا ہو گا تو وہ بھی رُک جائے گا۔

پھٹکری چوٹ کے اندرونی درد کو دور کرتی ہے: پھٹکری ایک ماشہ کو باریک پیس کر چار تولے گھی میں بھونیں۔ اس کے بعد آگ سے اُتار کر تھوڑی دیر رکھ چھوڑیں۔ جب پھٹکری تہ نشین ہو جائے تو اوپر سے گھی نتھار لیں اور اس میں چار تولے روا بھون کر آٹھ تولے چینی شامل کر کے حلوا بنائیں۔ اس حلوہ میں بھونی ہوئی پھٹکری پہلے لقمہ میں رکھ کر کھائیں، اوپر سے باقی حلوا کھالیں اور بیرونی طور پر گڑ، ہلدی اور چونہ ملا کر لیپ کریں، چوٹ کا درد نیا ہو یا پُرانا، چند دن کے استعمال سے دُور ہو جائے گا۔

پھٹکری سوزاک کے لیے لاجواب دوا ہے: پھٹکری کو بھون کر اس کے وزن برابر گیرو لے کر سفوف بنائیں اور تین ماشہ یہ دوا دودھ کی لسّی کے ساتھ کھائیں۔ پیشاب کی جلن دور ہو جائے گی اور پیپ کا آنا بند ہو جائے گا۔ چار رتّی پھٹکری کو ایک چھٹانک پانی میں حل کر کے پچکاری کرنے سے بھی سوزاک کے مرض میں فائدہ پہنچتا ہے۔

پھٹکری آنکھوں کے لیے بہت فائدہ رکھتی ہے، پھٹکری دُو رتّی کو پیس کر عرق گلاب آدھی چھٹانک میں حل کر کے شیشی میں رکھیں۔ دُکھتی آنکھوں میں اسے ٹپکائیں۔ درد اور سُرخی دور ہو جائے گی اور کیچڑ کا آنا بند ہو جائے گا۔ اس کے علاوہ پھٹکری، رسوت، ہر ایک دو ماشے، افیون ایک رتّی پانی میں پیس کر آنکھ کے چاروں طرف لگانے سے آنکھوں کا درد کھٹک اور سُرخی جاتی رہتی ہے۔

پھٹکری بواسیری مسّوں کو مُرجھا کر گرا دیتی ہے، ترکیب استعمال یہ ہے کہ آدھ پاؤ پھٹکری کو پاؤ سیر سفید کاغذوں میں لپیٹ کر جنگلی اُپلوں کی آگ میں رکھیں۔ جب کاغذ جل چکیں اور پھٹکری ٹھنڈی ہو جائے تو اس کو پیس کر پاؤ سیر گھی کے ساتھ مٹّی کے برتن میں نیم کے ڈنڈے سے دو تین روز تک رگڑیں۔ مٹّی کا برتن ایسا لیا جائے، جس میں دو چار روز دہی جمایا گیا ہو۔ اب اس گھی میں روئی لتھیڑ کر صبح کے وقت آب دست لینے کے بعد مسّوں پر باندھیں۔ شام کو کھول کر نئی روئی لتھیڑ کر باندھیں۔ سات روز تک برابر یہ عمل کریں۔ مسّے مُرجھا جائیں گے۔

پھٹکری مسوڑھوں کو مضبوط کرتی ہے۔ دو حصے پھٹکری اور ایک حصہ نمک کو پیس کر مسوڑھوں پر ملا کریں۔ مسوڑھے مضبوط ہوں گے اور خون آنا بند ہو جائے گا۔ پھٹکری تین ماشے کو پیس کر پاؤ سیر پانی میں ملائیں۔ اس پانی سے کلیاں کرنے سے اسفنجی مسوڑھے سخت اور دانت مضبوط ہو جاتے ہیں۔ اُن سے خون نکلتا ہو تو وہ بند ہو جاتا ہے، منہ آیا ہوا ہو تو وہ اچھا ہو جاتا ہے۔ پھٹکری گرے ہوئے کوّے کو درست کر دیتی ہے، تین ماشے پھٹکری آدھ پاؤ پانی میں حل کر کے غرغرے کریں۔

پھٹکری نکسیر کو روک دیتی ہے۔ ایک ماشہ پھٹکری پانی میں حل کر کے اس کی پچکاری کریں یا پھٹکری کو باریک پیس کر ناک میں پھونکیں۔

پھٹکری کان کے زخم کو اچھا کر دیتی ہے۔ پھٹکری ایک ماشہ کو پانی میں حل کر کے اس سے بذریعہ پچکاری کان کو دھوئیں اور پھٹکری کو باریک پیس کر شہد میں ملائیں، پھر اس میں روئی کی بتی لتھیڑ کر کان میں رکھیں۔

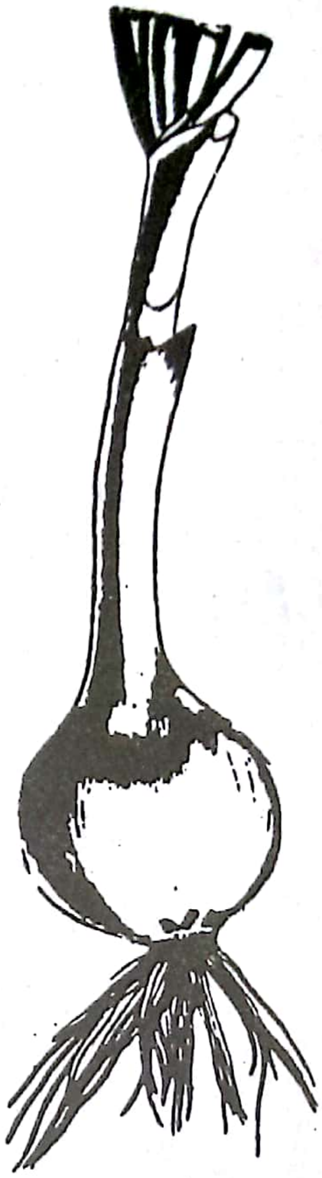
پھٹکری کو پانی میں حل کر کے بالوں کو دھونے سے سر کی جوئیں مر جاتی ہیں۔ اگر ہاتھ پاؤں سے پسینہ نکلتا ہو تو پھٹکری تین ماشے کو ایک چھٹانک پانی میں حل کر کے اس کو ہاتھ کی ہتھیلی اور پاؤں کے تلوؤں پر لگانے سے پسینہ کا نکلنا رُک جاتا ہے۔ بغل سے زیادہ بدبودار پسینہ نکلنا بھی بند ہو جاتا ہے۔

جن بچوں کی کانچ نکلتی ہو، آب دست کرانے کے بعد اوپر کے طریقے سے پھٹکری کا پانی تیار کر کے لگانے سے کانچ کا نکلنا بند ہو جاتا ہے۔

پیاز

پیاز ایک عام گھریلو چیز ہے۔ یہ سالن کا ایک اہم جزو ہے۔ غذائی فوائد کے علاوہ دوائی فائدے بھی رکھتی ہے۔ زہریلے اثرات سے بچاتی اور وبائی بیماریوں سے محفوظ رکھتی ہے۔

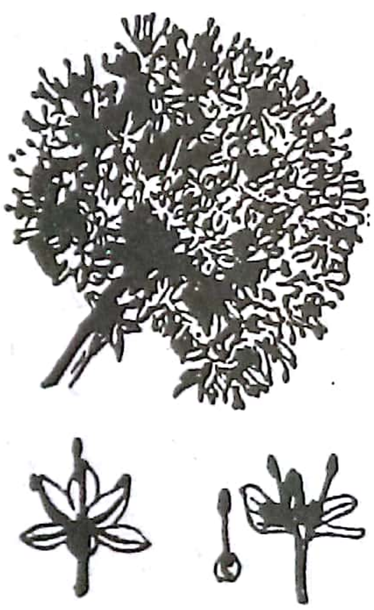
طاعون وغیرہ وبائی امراض کے زمانہ میں پیاز کو باریک باریک کاٹ کر سرکہ میں ڈال کر یا لیموں کا رس



شامل کر کے غذا کے ساتھ کھاتے ہیں۔ وباء سے حفاظت رہتی ہے۔ ہیضہ کے مریض کو پیاز کا رس اور چونہ کا پانی ایک ایک تولہ ملا کر دو دو تین تین گھنٹے کے وقفہ سے پلانا مریض کو اس مہلک مرض سے بچاتا ہے۔ لوؤں کے زمانہ میں پیاز کا استعمال ان کے خراب اثرات سے بچاتا ہے۔ اس کا سونگھتے رہنا بھی لوؤں سے بچانے کے لیے مفید ہے۔

پیاز کا رس، شہد خالص، گھی ہر ایک دو تولے، دو انڈوں کی زردی، ان سب کو ایک پیالہ میں ڈال کر چمچہ سے پھینٹیں اور آگ پر پکا کر نہار منہ کھائیں۔ اعلیٰ درجہ کی مقوی غذائی دوا ہے۔ پیاز کے رس ایک تولہ میں شہد خالص ایک تولہ ملا کر تھوڑا گرم کر کے پینے سے بیٹھی ہوئی آواز کھل جاتی ہے۔

اگر بواسیری مسے پھولے ہوئے ہوں اور ان سے خون جاری نہ ہونے سے مریض درد اور جلن سے بے چین ہو تو پیاز کو آگ میں بھلبھلا کر مسّوں پر باندھنے سے مسّوں کے منہ کھل جاتے ہیں اور عماری ہو کر مریض کو سکون نصیب ہوتا ہے۔



بھلبھلائی ہوئی پیاز اگر پھوڑے، پھنسیوں پر باندھی جائے تو وہ ان کو پکا کر بہت جلد پھوڑ دیتی ہے۔ اگر کان میں پھنسی ہو تو بھلبھلائی ہوئی پیاز کا رس ٹپکانے سے پھنسی پھوٹ جاتی ہے اور مریض کو درد سے چین نصیب ہوتا ہے۔

نزلہ زکام بند ہو تو پیاز کو تراش کر سونگھنے سے کھل جاتا ہے۔

پیاز کا مرہم ہر قسم کے زخموں، خاص کر زخم پستان کے لیے مفید ہے۔ تلوں کے تیل دس تولے میں دو تولے پیاز کاٹ کر جلائیں، پھر اس میں ڈھائی تولے نیم کے ہرے پتے ڈال کر پکائیں اور بعد میں ایک تولہ موم اس میں پگھلائیں، مرہم بن جائے گا۔

پیپل



یہ ایک بیل دار بوٹی کے پھل ہیں۔ ایک ایک انچ لمبے اور گول ہوتے ہیں۔ ان کے اوپر دانہ دار اُبھار ہونے کی وجہ سے ان کی سطح کھُردری ہو جاتی ہے۔ مزہ کالی مرچوں کی طرح تیز چرپرہ ہوتا ہے۔

معدہ کو قوت دینے، بھوک لگانے اور ریاح کو خارج کرنے کے لیے بہت اچھی چیز ہے، قوتِ باہ کو بڑھاتا ہے، آنکھوں کے لیے بھی مفید ہے۔

پیپل دو تولے کو باریک پیس چھان کر شہد خالص بارہ تولے میں ملا کر تین تین ماشے دن میں تین چار بار چاٹنے سے بھوک لگتی اور ریاح خارج ہوتے ہیں۔ اگر بلغمی کھانسی اور دمہ کی شکایت ہو تو وہ بھی دُور ہو جاتی ہے۔

پیپل پانچ تولے کا سفوف بنا کر ایک سیر دودھ میں جوش دیں اور برابر چلاتے رہیں، یہاں تک کہ دودھ کا کھویا بن جائے۔ اب اس کھوئے کو گھی پانچ تولے میں بھون کر اور آدھ سیر کھانڈ ملا کر دو دو تولے صبح و شام کھائیں، اوپر سے دودھ پییں، مقوّی ہے۔

بکری کی کلیجی کا ایک ٹکڑا لے کر اس میں چار پانچ پیپل چبھوئیں اور ایک سیخ میں ... آگ پر بھونیں اور اُس سے جو پانی ٹپکے آنکھوں میں لگائیں، رتوندے کے لیے نہایت مفید ہے۔ اس کے ساتھ ہی مریض کو کلیجی بھی کھلائیں

پیپل کو بعض سُرموں میں بھی شامل کرتے ہیں، جو دُھند، رتوندے اور پھولے کے لیے مفید ہیں۔

پیپل درخت



پیپل کا درخت نیم، کیکر، آم اور جامن کے درختوں کی طرح اس کے درخت ہر جگہ ہوتے ہیں۔ اس کے پتے پان کے پتوں سے ملتے جلتے، سیدھی طرف سے چمک دار اور ہرے ہوتے ہیں اور ان پر رگیں ہوتی ہیں۔ فالسہ کے برابر پھل لگتے ہیں، جو 'پیپلیاں' کہلاتی ہیں۔ تنے اور شاخوں کی کھال سفید ہوتی ہے۔

اگر پیپل کے نرم و نازک پتوں کو گھی سے چپڑ کر گرم کر کے پھوڑے پھنسیوں پر باندھ دیا جائے تو وہ بہت جلد پک کر پھوٹ جاتے ہیں اور اسی کے باندھنے سے مواد نکل کر جلد اچھے ہو جاتے ہیں۔

پیپل کی چھال پاؤ سیر لے کر جلائیں۔ جب اس میں دھواں نہ رہے تو ایک سیر پانی میں ڈال کر بجھائیں اور اس پانی کو ایک کوری ٹھلیا میں سرد ہونے کے لیے رکھ چھوڑیں۔ ملیریا بخار میں جب مریض کو بار بار قئیں آتی ہوں، متلی ستاتی ہو، مریض بار بار پانی مانگتا ہو یا ہیضہ میں مریض پیاس اور قے کی شدت سے نڈھال ہو تو اس پانی کو پلانے سے بہت جلد سکون ہو جاتا ہے۔ قئیں رک جاتی ہیں اور پیاس بجھ جاتی ہے۔

پکی ہوئی پیپلیاں (پیپل کے پکے ہوئے پھل) ضرورت کے مطابق لے کر سایہ میں خشک کریں اور سفوف بنا کر تولہ تولہ ماشے سفوف صبح و شام گائے کے دودھ کے ساتھ کھائیں۔ جریان، احتلام، سرعت انزال اور سیلان الرحم کے

لیے مفید ہے۔ اس کے استعمال سے قبض نہیں ہوتا، بلکہ یہ قبض کو دور کرتا ہے۔

اس کے علاوہ یہی سفوف حمل قرار پانے میں بھی مدد دیتا ہے۔ جن عورتوں کے رحم میں کوئی خرابی نہ ہو حیض باقاعدہ آتا ہے، ان کو فراغت حیض کے بعد ایک ہفتہ تک کھلائیں۔ اگر پہلے مہینہ میں کامیابی نہ ہو تو دوسرے مہینے استعمال کرائیں۔

تارپین کا تیل

یہ مشہور تیل ہے۔ اگرچہ بہت سے فوائد رکھتا ہے، لیکن یہاں ہم اُس کے وہی فائدے اور طریق استعمال لکھتے ہیں، جن سے ہر شخص آسانی سے فائدہ اُٹھا سکتا ہے۔

تارپین کے تیل پانچ تولے میں کافور ایک تولہ ملا کر رکھیں۔ کافور تیل میں حل ہو جائے گا۔ یہ محلول کئی بیماریوں میں کارآمد دوا ہے۔ سینہ اور پسلی میں درد ہو یا کمر اور جوڑوں میں درد رہتا ہو، اس کی مالش سے دور ہو جاتا ہے۔ داد پر لگانے سے داد اچھا ہو جاتا ہے۔ اگر زخم میں کیڑے پڑ گئے ہوں، چاہے یہ زخم گائے، بیل، بھینس وغیرہ جانوروں کے جسم پر ہوں تو اس کے لگانے سے کیڑے مر جاتے ہیں اور زخم اچھے ہو جاتے ہیں۔ بچوں کو چرنوں کی تکلیف ہو تو اس صورت میں بھی اس کے لگانے سے چرنے مر جاتے ہیں۔ ناک میں کیڑے پیدا ہو گئے ہوں تو ناک میں ایک دو قطرے ٹپکانے سے تمام کیڑے مر کر نکل جاتے ہیں۔ اگر کافور نہ ملا جائے تو خالص روغن تارپین کے استعمال سے بھی یہ تکلیفیں دور ہو جاتی ہیں۔

تِل (کنجد)

تل مشہور چیز ہے۔ اس کا تیل نکال کر استعمال کرتے ہیں اور اسی کی تل شکری اور ریوڑی اور گزک وغیرہ بنا کر کھاتے ہیں۔ یہ سفید اور کالے دو قسم کے ہوتے ہیں۔

تل مقوی باہ ہیں اور بدن کو موٹا کرتے ہیں۔ ان فائدوں کے لیے تلوں کو دھو کر برابر وزن مغز بادام شیریں اور تخم خشخاش کے ساتھ کوٹ کر سب کے برابر شکر سفید ملا کر ایک تولہ سے دو تولے تک دودھ کے ساتھ کھائیں۔ دو تین ہفتے تک کھاتے رہیں۔

تل بھلانوے کے زہر کا اثر کم کرتے ہیں، چناں چہ بھلانوے کے ساتھ تل ملا کر مناسب مقدار میں کھانے سے کسی طرح کا نقصان نہیں پہنچتا۔

بھلانوے کی اندرونی سیاہ رطوبت بدن کے جس حصّہ پر لگ جاتی ہے، وہی جگہ سوج جاتی ہے لیکن تلوں کا تیل لگانے سے یہ سوجن اُتر جاتی ہے۔ اگر تمام بدن سوج جائے تو تلوں کا تیل تمام بدن پر لگانے کے علاوہ چار پانچ تولے پلا بھی دیا جائے۔

ریوڑی اور گزک جو تلوں سے بنائے جاتے ہیں، اُن کے کھانے سے بستر پر پیشاب کرنے کی عادت چھوٹ جاتی ہے اور قطرہ قطرہ پیشاب آنے کی شکایت بھی دور ہو جاتی ہے۔ لیکن ان فائدوں کے لیے تل زیادہ فائدہ مند ہیں۔

تل اور سرس کی چھال دونوں کو سرکہ میں پیس کر لیپ کرنے سے چہرے کے مہاسے دور ہو جاتے ہیں۔ تلوں کے پتے پیس کر بالوں کی جڑوں میں لگانے اور ان ہی کے جوشاندوں سے بالوں کو دھونے سے بالوں کی جڑیں مضبوط ہوتی ہیں۔ وہ خوب بڑھتے اور کالے چمکیلے ہو جاتے ہیں۔

اس کے پتوں کو پیس کر سر میں لگانے سے سر کی بھوسی (بفا) دور ہو جاتی ہے۔ ناگ پھنی ایک کانٹوں دار پودا ہے، اس کے کانٹے نہایت باریک سفید ہوتے ہیں۔ اگر اتفاق سے کسی آدمی کے جسم میں چُبھ جاتے ہیں تو بہت تکلیف دیتے ہیں۔ ان کا نکلنا بہت مشکل ہوتا ہے۔ ان کے لیے تلوں کا تیل بہت مفید دوا ہے۔ جسم میں جہاں کانٹے چُبھیں تلوں کا تیل برابر لگاتے رہیں، کانٹے گل کر خارج ہو جائیں گے۔

سردیوں کے شروع میں تلوں کے پھولوں اور پتوں پر جو شبنم (اوس) پڑی ہو، پھول اور پتوں کو توڑ کر اس کو چھیپ پر لگائیں۔ چند بار کے لگانے سے چھیپ کے نشانات مٹ جائیں گے۔

تُلسی

تُلسی مشہور پودا ہے۔ بعض لوگ گھروں میں بھی لگاتے ہیں۔



تُلسی ریحان کی قسم سے ہے۔ اس کے پتّے سے خاص قسم کی خوش بو آتی ہے۔ اس کی بُو سے مچھر بھاگتے ہیں۔ اس لیے اگر اس کو گھروں میں لگایا جائے تو گھروں میں رہنے والے مچھروں سے محفوظ رہتے ہیں اور ملیریا بخار میں مبتلا نہیں ہوتے۔

چیچک اور موتی جھرہ کے دانے نکلنے میں دیر لگ رہی ہو مریض بے چین ہو تو ایسی حالت میں تُلسی کے چند پتّے اور ذرا سی زعفران پانی میں پیس کر پلانے سے دانے جلد نکل آتے ہیں۔

تُلسی کے پتّے اور اڑوسہ (بانسہ) کے پتّے چھ چھ ماشے پانی میں پیس چھان کر پلانے سے کھانسی دمہ میں فائدہ ہوتا ہے۔ تُلسی کے پتّوں کا جوشاندہ پلانے سے پسینہ آکر بخار اُتر جاتا ہے۔ کان کے پیچھے ورم (کن پھیڑ) ہو تو تُلسی کے پتّے، ارنڈ کی کونپل ہر ایک چھ ماشے لے کر تھوڑے نمک کے ساتھ پیس کر لیپ کرنے سے ورم گھل جاتا ہے۔ کان میں درد ہو تو تُلسی کے پتّوں کا رس ٹپکانے سے دور ہو جاتا ہے۔ ناک سے بد بو آتی ہو تو تُلسی کے پتّوں کا رس ٹپکانے سے یہ شکایت جاتی رہتی ہے۔ تُلسی کے سبز پتّوں کا رس برابر وزن لیموں کے رس میں ملا کر لگانے سے داد ہمیشہ کے لیے اچھا ہو جاتا ہے۔ ایک ہفتہ تک روزانہ لگاتے رہیں۔ اسی طرح ان دونوں چیزوں کو ملا کر لگانے سے چہرے کی جھائیاں اور خارش دور ہو جاتی ہے۔

تمباکو



تمباکو مشہور چیز ہے۔ اس کے خشک پتوں کو کوٹ کر شیرہ ملاتے اور اس کو چلم میں رکھ کر حقہ کے ذریعہ اس کا دھواں کھینچتے ہیں۔ حقہ کے علاوہ بیڑی، سگرٹ، سگار اور پائپ اس کے استعمال کی دوسری صورتیں ہیں۔ بعض لوگ اس کو پان کے ساتھ بھی کھاتے ہیں اور بعض اس کی نسوار (ناس) بنا کر سونگھتے ہیں۔ تمباکو خواہ کسی طریقہ سے استعمال کیا جائے، اس سے نقصان کے سوا کوئی فائدہ نہیں ہے۔ عام لوگ ایک دوسرے کی دیکھا دیکھی اس کے استعمال کی عادت میں پڑ جاتے ہیں۔ البتہ اگر اس کو بطور دوا استعمال کیا جائے تو اس سے بہت سے فائدے حاصل کیے جا سکتے ہیں۔

تمباکو سانپ کاٹے کا اُتار ہے۔ تمباکو کے خشک پتے ایک تولہ میں پانی میں جوش دے کر پلا دینے سے قے اور دست آکر تمام زہر نکل جاتا ہے۔ اگر وقت پر خشک پتے نہ ملیں تو بنا ہوا تمباکو، جو حقہ میں پیتے ہیں تقریباً دو تولے لے کر پانی میں گھول چھان کر پلائیں۔

تمباکو کھانسی اور دمہ کے لیے نہایت مفید ہے۔ اس کے پتوں کا شربت بنا کر پیتے ہیں، لیکن سب سے آسان طریقۂ استعمال یہ ہے کہ تمباکو کے گُل (جو چلم میں جلنے کے بعد رہ جائے) جمع کر کے جلا لیں، یہاں تک کہ اُن کی سفید راکھ ہو جائے۔ اس راکھ کو شیشی میں رکھ چھوڑیں۔ ایک ایک رتی یہ راکھ دن میں دو تین بار چاٹ لیا کریں۔

اگر مسوڑھے پھولے ہوئے ہوں، دانتوں میں درد رہتا ہو تو تمباکو ایک تولہ مرچ کالی ایک تولہ نمک سانبھر، ڈیڑھ ماشہ تینوں کو باریک پیس چھان کر رکھیں اور بہ طور منجن دانتوں اور مسوڑھوں پر ملیں، جو رطوبت ان سے خارج ہو مُنہ نیچے کر کے اس کو نکلنے دیں۔ چند بار کے استعمال سے مسوڑھوں کی سوجن دور ہو جائے گی اور درد بھی جاتا رہے گا۔

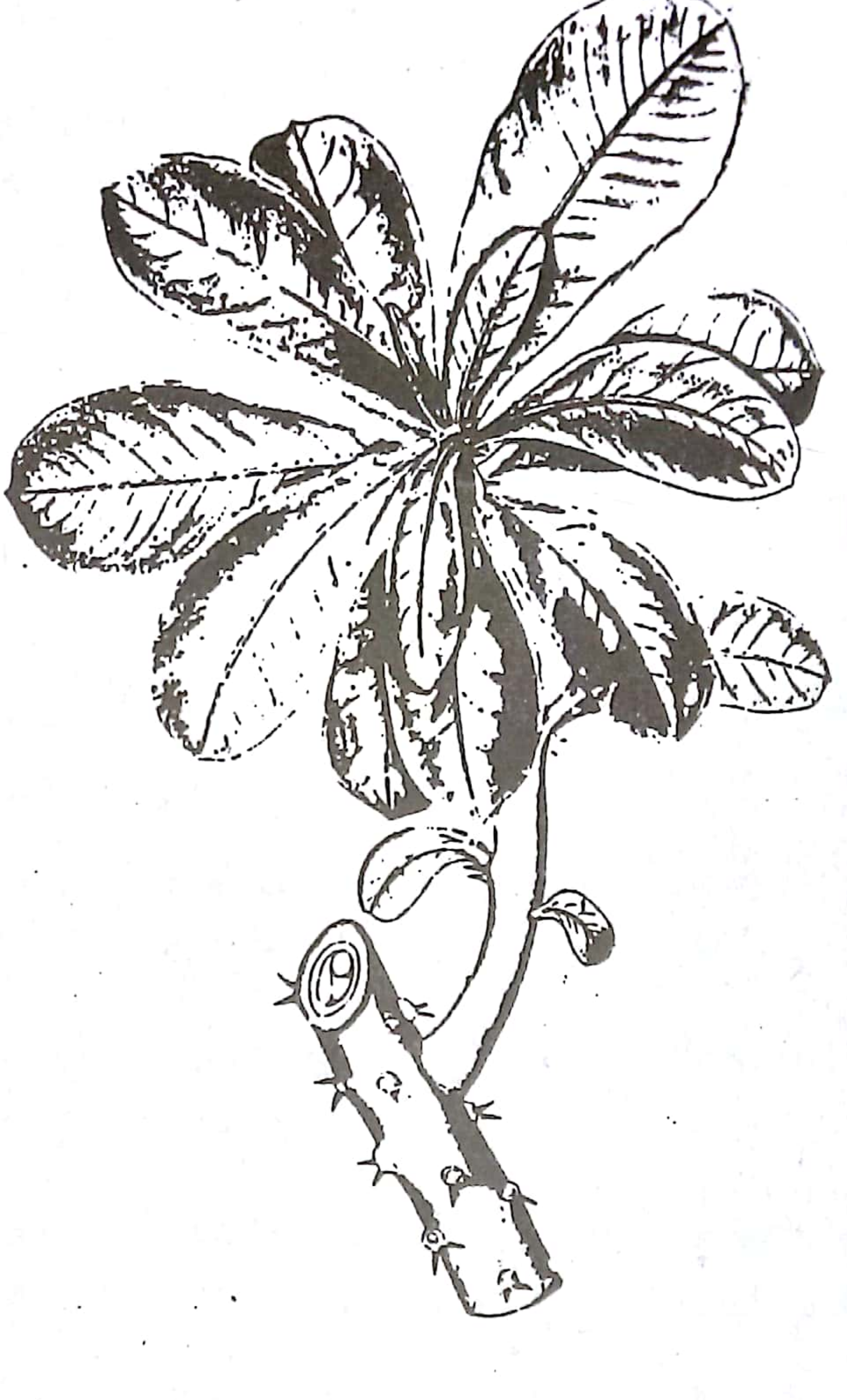
تمباکو موتیا بند کے لیے مفید ہے۔ سونگھنے کا تمباکو ایک تولہ لے کر ارنڈی کے تیل چار تولے میں چار پہر کھرل کر کے شیشی میں رکھیں اور روزانہ سلائی سے آنکھوں میں لگائیں۔

اگر خصیے سوجے ہوئے ہوں، ان میں درد ہو تو تمباکو کا سبز پتّا لے کر آگ پر سینک کر باندھنے سے آرام ہو جاتا ہے اور سبز پتّا نہ ملے تو خشک پتّا لے کر پہلے اس پر پانی چھڑک کر نرم کریں۔ اس کے بعد اس پر تیل چپڑ کر گرم کر کے باندھیں۔

تمباکو سے تیل بھی بنایا جاتا ہے، جو گہرے سے گہرے اور پرانے زخموں اور ناسور کے لیے مفید ہے۔ پائریا میں دانتوں اور مسوڑھوں پر لگانے سے بھی فائدہ دیتا ہے۔ جوؤں اور جسم جوڑوں پر لگانے سے ان کو مار دیتا ہے۔ بچّوں کے سر کے زخم کو اچھا کر دیتا ہے۔ بدن کے اور فسادِ خون کے باعث چھلکے سے جے ہوئے ہوں تو وہ بھی اس تیل کے لگانے سے اچھے ہو جاتے ہیں۔ گٹھیا میں بھی اس تیل کی مالش سے فائدہ پہنچتا ہے۔ اس تیل کے تیار کرنے کی ترکیب یہ ہے کہ تمباکو کے ہرے پتّوں کو کچل کر ان کا پانی نچوڑیں اور برابر وزن تلوں کا تیل ملا کر ہلکی آنچ پر پکائیں، یہاں تک کہ پانی جل کر صرف تیل رہ جائے۔ اس کو صاف کر کے شیشی میں رکھیں اور استعمال کریں۔ اگر سبز پتّے نہ ملیں تو خشک پتّے ضرورت کے مطابق لے کر سولہ گنا پانی میں رات کو بھگو رکھیں۔ صبح کو پکائیں جب پانی چوتھائی رہ جائے تو چھان لیں اور پھر اس کے برابر تیل ملا کر پکائیں، یہاں تک کہ صرف تیل رہ جائے۔

تمباکو کے دھوئیں سے حقّہ کے اُس حصّہ میں، جس پر چلم رکھی جاتی ہے، تمباکو کا دھواں جم جاتا ہے، اس کو کھرچ کر جمع کر لیں اور اس میں اتنا ہی صابون ملا کر گولی سی بنا لیں۔ اس گولی کو دو قطرے پانی میں گھسیں۔ اس کے بعد سلائی پر لگا کر آنکھوں میں لگائیں۔ یہ رتوندی (شب کوری) کے لیے نہایت مفید ہے۔ چند بار کے لگانے سے آرام ہو جاتا ہے۔

تھوہر



یہ ایک کانٹوں
دار پودا ہے، جس کو
باغوں اور کھیتوں کی
حفاظت کے لیے ان
کے اردگرد خندقوں پر
لگاتے ہیں۔ اس کے
تنے اور شاخوں پر تیز
کانٹے ہوتے ہیں۔ پتے
کتے کی زبان جیسے ہوتے
ہیں۔ اس کا کوئی پتا
یا شاخ توڑی جائے
یا تنے میں شگاف دیا
جائے تو اس سے دودھ
بہنے لگتا ہے۔ تھوہر کئی
قسم کی ہوتی ہے لیکن
اس سے عام طور پر
"ڈنڈا تھوہر" مراد ہوتی ہے۔ ڈنڈا تھوہر کی شاخیں اور تنا گول ہوتے ہیں، لیکن اس کی دوسری قسمیں مثلاً تدھارا

تھوہر کا تنا تکونا اور چوڑ دھارا تھوہر کا تنا چار کونا ہوتا ہے۔

تھوہر دواؤں میں بہت کام آتا ہے خصوصاً اس کا دودھ بڑے کام کی چیز ہے۔ یہ دست آور دوا ہے۔ آتشک، گٹھیا، جلندھر، جذام اور پرانی بلغمی کھانسی میں بہت فائدہ دیتا ہے۔ گیہوں کا آٹا چھ ماشے لے کر تھوہر کے دودھ میں گوندھ کر ایک ٹکیہ سی بنالیں اور اس کو آگ پر سینک لیں تاکہ وہ روٹی کی طرح پک جائے۔ جب ان مرضوں کے کسی مریض کو استعمال کرانا چاہیں تو مریض کو تین دن تک نرم غذا مثلاً کھچڑی وغیرہ کھلائیں۔ اس کے بعد چوتھے روز اگر مریض مرد جوان ہو تو یہ آدھی ٹکیہ پانی کے ساتھ کھلائیں۔ اس کے کھانے سے دست آئیں گے۔ جب چھ سات دست آچکیں تو تھوڑا خشکہ دہی کے ساتھ کھلائیں، لیکن اگر اس کے کھلانے کے بعد بھی دست آتے رہیں تو دو تین گھنٹے کے بعد دوبارہ خشکہ اور دہی دیں۔ دست بند ہو جائیں گے۔ دوسرے روز باقی نصف ٹکیہ کھلائیں۔ اس کے بعد تین دن تک خشکہ شوربے کے ساتھ کھلاتے رہیں۔ استعمال کے دنوں میں کوئی قابض بادی چیز ہرگز نہ دیں اور مریض کو ایسی جگہ رکھیں جو تاریک نہ ہو۔

تھوہر سے تیل بھی بنایا جاتا ہے، جو گٹھیا اور فالج کے لیے نہایت مفید ہے۔ اس کے بنانے کی ترکیب یہ ہے کہ تھوہر کے پتے لے کر ان کو تلوں کے تیل میں ڈال کر جلائیں۔ اس کے بعد تیل کو صاف کر کے رکھیں۔ ضرورت کے وقت اس کی مالش کریں۔ اس کے علاوہ تیل کے بنانے کی ایک اور ترکیب بھی ہے۔ تھوہر کی ملائم شاخیں لے کر بھوبل میں دبا دیں، جب وہ مرجھا جائیں تو ان کو نکال کر کوٹیں اور ان کا پانی نچوڑ کر برابر وزن تلوں کے تیل میں ملا کر پکائیں۔ یہاں تک کہ پانی جل کر صرف تیل رہ جائے۔ اس کو شیشی میں رکھیں اور کام میں لائیں۔

اگر داڑھ میں درد ہو تو تھوہر کا دودھ ایک قطرہ احتیاط سے اس پر لگائیں تو درد دور ہو جاتا ہے اور اس داڑھ کو آسانی سے اکھاڑا جا سکتا ہے۔

تھوہر کا دودھ داد، چنبل پر لگانے سے اس کو بہت جلد اچھا کر دیتا ہے۔ اس کے علاوہ داد، چنبل کے لیے اس کا مرہم بھی بنایا جاتا ہے، جس کے لگانے سے یہ بہت جلد دور ہو جاتے ہیں۔ اس کے بنانے کا طریقہ یہ ہے کہ ڈنڈا تھوہر کا گودا آدھ سیر لے کر آدھ سیر سرسوں کے تیل میں ڈال کر جلائیں۔ جب گودا جل کر کالا ہو جائے تو موم دو تولے اس میں پگھلائیں۔ نیلا تھوتھا ایک تولہ ملائیں اور خوب اچھی طرح گھوٹ کر مرہم بنالیں۔

ٹنکچر آیوڈین

ٹنکچر آیوڈین ایک نہایت مفید دوا ہے۔ دیہاتوں میں صرف "ٹنکچر" کے نام سے مشہور ہے۔ عام طور پر مل جاتی ہے اور یہ زیادہ تر بیرونی طور پر استعمال کی جاتی ہے۔

ہر قسم کی سوجن اور پھوڑے پھنسیاں اس کے لگانے سے ٹھیک ہو جاتی ہیں۔ زخموں میں پیپ نہیں پڑنے دیتی۔ اگر زخم میں پیپ پڑ جائے اور اس میں سڑاند پیدا ہو جائے تو اس کے لگانے سے دور ہو جاتی ہے۔

سوجن اور پھوڑے پھنسیوں پر اس کو یوں ہی روئی بھگو کر لگا دیتے ہیں، لیکن زخموں پر لگانے کے لیے اس کو اتنے پانی میں ملائیں کہ پانی کا رنگ ہلکا سرخ ہو جائے۔ اگر چاہیں تو اس پانی سے زخم کو دھونے کے بعد کوئی مرہم بھی لگا سکتے ہیں، ورنہ معمولی زخموں کے لیے اس کا لگانا ہی کافی ہوتا ہے۔

گٹھیا میں جوڑ سوجے ہوئے ہوں، یا کوئی گلٹی ورما گئی ہو، تلی اور جگر میں ورم ہو تو اس کے لگانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ پسلی کا درد (ذات الجنب) میں درد کی جگہ پر اس ٹنکچر کے برابر لگاتے رہنے سے عموماً درد دور ہو جاتا ہے اور اگر پھیپھڑے کی جھلی میں رطوبت جمع (پلیورسی) ہو گئی ہو تو اس کے جذب ہونے میں مدد ملتی ہے۔

اگر بدن کے کسی حصہ پر پھوڑا نکلنے کے آثار نظر آئیں یا جنگا سے میں بد اور بغل میں کنکرالی (کچرالی) نکلنی شروع ہو تو اس جگہ کے اردگرد ٹنکچر آیوڈین لگانے سے ان کا بڑھنا رک جاتا ہے اور جتنا ورم پیدا ہو چکا ہو وہ اس کے برابر لگانے سے گھل جاتا ہے۔ داد، گنج اور کھجلی بھی اس کے لگانے سے اچھی ہو جاتی ہے، لیکن داد پر تیز ٹنکچر آیوڈین لگانے کی ضرورت ہے۔

منھ آیا ہوا ہو تو وہ بھی ٹنکچر آیوڈین کے لگانے سے اچھا ہو جاتا ہے اور اگر مسوڑھے سوجے ہوئے ہوں تو اس کے استعمال سے ان کی سوجن بھی دور ہو جاتی ہے، لیکن ان حالات میں ٹنکچر آیوڈین کو ہلکا کر کے لگانا مناسب ہے، یعنی ٹنکچر کو اتنے پانی میں ملائیں کہ اس کا رنگ ہلکا سرخ ہو جائے پھر اس میں روئی کا پھویا بھگو کر لگائیں۔

طاعون میں بھی اس کا استعمال مفید ہے۔ اس کے لگانے سے طاعونی گلٹیاں گھل جاتی ہیں۔ اس کے علاوہ تجربہ کرنے والوں نے پلیگ میں اس کا اندرونی استعمال بھی نہایت مفید بتایا ہے اور اس کا طریقہ استعمال

یہ بیان کیا ہے کہ ٹنکچر آیوڈین ۲ قطرے آدھی چھٹانک پانی میں ملا کر پہلے روز دو دو گھنٹے بعد اور دوسرے روز تین تین گھنٹے بعد اور تیسرے چوتھے روز چار چار گھنٹے بعد پلائیں۔ جب بخار اور دوسری علامتیں کم ہونے لگیں تو پھر اس دوا کی ایک ایک خوراک دن میں تین تین اور چار چار بار دیں، لیکن یہ بات یاد رکھنی چاہیے کہ اندرونی طور پر جو ٹنکچر آیوڈین استعمال کیا جائے وہ رکٹی فائڈ اسپرٹ میں تیار کیا گیا ہو۔

جامن



جامن ایک مشہور پھل ہے۔ دوسرے پھلوں کی طرح کھائی جاتی ہے اور اس کی گٹھلی کی مینگ (مغز خستہ جامن) دواؤں میں استعمال کی جاتی ہے۔ جامن تھوڑی سی غذائیت رکھتی ہے، لیکن ان کو نہار منھ کھانے سے پیٹ میں درد ہونے لگتا ہے۔ اس لیے ان کو کھانا کھانے کے بعد نمک لگا کر کھانا مناسب ہے۔

صفراوی مزاج لوگوں کے لیے جامن مقوی معدہ و جگر ہے۔ دستوں کو روکتی ہے۔ ذیابیطس اور تلی کے مریضوں کو فائدہ دیتی ہے۔ جامن کی گٹھلی کی

مینگ (مغز خستہ جامن) قابض ہے، دستوں کو روکنے اور ذیابیطس کی شکایت کو دور کرنے کے لیے دی جاتی ہے۔

جامن کی گٹھلی کی مینگ، آم کی گٹھلی کی مینگ اور چھوٹی ہڑ بھنی ہوئی تینوں چیزیں برابر وزن لے کر سفوف بنائیں اور تین تین ماشے یہ سفوف چھاچھ کے ساتھ کھائیں، دست بند ہو جائیں گے اور ذیابیطس کو بھی فائدہ ہو جائے گا۔

جامن کی گٹھلی کی مینگ، ایک تولہ، افیون ایک ماشہ دونوں کو باریک پیس کر ذرا سے پانی سے بیس گولیاں بنائیں۔ ایک ایک گولی صبح و شام کھائیں۔ ذیابیطس کے لیے اچھی دوا ہے۔ دست بھی اس کے استعمال سے بند ہو جاتے ہیں۔

جامن کی کونپلیں بھی قابض تاثیر رکھتی ہیں۔ ان کو ایک تولہ لے کر پانی میں پیس چھان کر پلانے سے دست بند ہو جاتے ہیں۔

جامن کی چھال بھی قابض ہوتی ہے۔ اگر مسوڑھے کم زور اور پھولے ہوئے ہوئے ہوں، ان سے خون نکلتا ہو اور دانت ہلتے ہوں تو اس کے جوشاندے سے کلّیاں کرنے سے وہ مضبوط ہو جاتے ہیں۔

جامن کی لکڑی کا کوئلہ باریک پیس کر کچھ مرچ کالی اور نمک ملا کر بطور منجن استعمال کرنے سے دانت صاف اور مضبوط ہو جاتے ہیں۔ جامن کا رُب، شربت اور سرکہ بھی بناتے ہیں۔ ان کو عموماً معدہ، جگر اور تلی کے مرضوں میں استعمال کرتے ہیں۔ جامن کا سرکہ خصوصیت کے ساتھ تلی کو گھلانے کے لیے مفید ہے۔

جل دھنیا

جل دھنیا کو لٹو کری بوٹی اور کوڑ بوٹی بھی کہتے ہیں۔ یہ عام طور پر ندیوں اور دریاؤں کے کنارے پیدا ہوتی ہے۔ اس کا پودا تقریباً آدھ گز اونچا ہوتا ہے۔ پتے دھنیے کے پتوں سے ملتے جلتے ہوتے ہیں۔ اس کے پتے چبانے سے مرچوں کی طرح منہ اور زبان میں جلن پیدا کرتے ہیں۔ اگر اس کے پتوں کو کوٹ کر کسی حصۂ جسم پر باندھ دیا جائے تو آبلہ پیدا ہو جاتا ہے۔

یہ بوٹی طاعون کے لیے بہت مفید ثابت ہوئی ہے۔ طریقۂ استعمال یہ ہے کہ تازہ بہ تازہ بوٹی لے کر کوٹیں اور اس کی ٹکیہ بنا کر مریض کی کلائی پر سیدھی جانب باندھ دیں۔ ایک دو گھنٹے میں اس جگہ آبلہ پیدا ہو جائے گا۔ اس کے بعد آبلہ کو چھید کر اس کا پانی نکال دیں اور اس پر گائے کا گھی یا چنبیلی کا تیل لگائیں۔ اگر یہ نہ ملیں تو بھینس کا گھی بھی لگا سکتے ہیں۔



طاعون کی گلٹی دَب جائے گی اور ساتھ ہی بخار اور دوسرے عارضے بھی دُور ہو جائیں گے۔

اس کو عرق النسا (رینگھن باؤ) کے لیے بھی مفید بیان کیا جاتا ہے۔ جل دھنیا بوٹی کو کوٹ کر ٹکیہ بنا کر ٹخنہ اور ایڑی کے درمیان باندھ دیا جائے۔ اس جگہ بھی آبلہ پیدا ہو جائے گا اور عرق النسا کے درد کو آرام آجائے گا۔ آبلہ کا علاج اوپر لکھے ہوئے طریقہ سے کیا جائے۔

جَھاؤ

جھاؤ کا درخت چھوٹا تقریباً دو گز اُونچا ہوتا ہے۔ پتے سرو کے پتوں جیسے ہوتے ہیں۔ اس میں چھوٹے کسی قدر گول، بے ڈھنگے سے پھل لگتے ہیں، جو "بڑی مائیں" کے نام سے دواؤں میں استعمال کیے جاتے ہیں۔ جھاؤ کے درخت خاص طور سے دریائے سندھ کے علاقے میں بہ کثرت پائے جاتے ہیں۔ جھاؤ کے پتے اور اسکی لکڑی بڑھی ہوئی تلی کو اصلی حالت پر لاتے ہیں۔ چناں چہ اُن کا لیپ لگاتے ہیں، جوشاندہ پلاتے ہیں۔ جھاؤ کی لکڑی کے پیالے میں پانی پینا بھی تلی کے مریضوں کے لیے مفید ہے۔

جھاؤ کے پتوں کی دُھونی دینے سے زخم خشک ہو جاتے ہیں۔ خاص کر چیچک کے زخموں کو خشک کرنے کے لیے یہ بہت مفید چیز ہے۔ ان کی دُھونی سے چیچک کے دانوں کی خارش دُور ہو جاتی ہے اور اُن پر کھرنڈ جلد ہی بن جاتے ہیں۔

- بواسیری مسّے بھی کچھ دنوں تک برابر جھاؤ کے پتوں کی دُھونی دینے سے مُرجھا کر گر جاتے ہیں۔

برگِ جھاؤ کے جوشاندہ سے آب دست کرانے سے کانچ کا نکلنا رک جاتا ہے۔ مائیں پھل قابض اور خون کو روکنے والے ہیں۔ جریان، رقّت منی، سرعت اور سیلان الرحم (لیکوریا) میں استعمال کیے جاتے ہیں۔ اگر مسوڑے ڈھیلے

پڑ گئے ہوں، دانت ہلتے ہوں تو ان کے جوشاندہ سے کُلّیاں کرنے سے آرام ہو جاتا ہے۔ اس فائدہ کے لیے اس کو منجنوں میں بھی ملاتے ہیں۔ اس کے علاوہ اس کے غرارے کرنے سے گرا ہوا کوّا بھی صحیح حالت میں آ جاتا ہے گلے کے ورم میں اس کے جوشاندہ سے غرارے کرتے ہیں۔

مائیں کو باریک پیس کر نکسیر کو روکنے کے لیے ناک میں پھونکتے ہیں۔ اگر کسی زخم سے خون بہہ رہا ہو تو اس کے بُرکنے سے خون کا بہنا بند ہو جاتا ہے۔ استحاضہ کی حالت میں اور مرض سیلان الرحم میں اس کا سفوف تیار کر کے کھلانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

جھاؤ کے نمک میں فولاد اور کوبالٹ کی بھی خاصی مقدار پائی جاتی ہے۔

چرچٹہ



چرچٹہ ایک بوٹی ہے۔ اس کی شاخیں باریک باریک گرہ دار دو فٹ تک اونچی ہوتی ہیں۔ پتّے چوڑے اور کُھردرے ہوتے ہیں۔ شاخ کے آخری سرے پر چھوٹے چھوٹے پھول لگتے ہیں، جو ہاتھ اور کپڑوں سے چمٹ جاتے ہیں۔

چرچٹہ بوٹی، سانپ اور بچھو کے زہر کا تریاق ہے۔ اس کی جڑ کو پانی میں پیس کر پلانے اور کاٹی ہوئی جگہ پر لگانے سے سانپ، بچھو کا زہر اُتر جاتا ہے۔

یہ بوٹی بواسیر کے لیے بھی مفید ہے۔اس کے پتے سات ماشے، کالی مرچ سات دانے کے ساتھ پیس چھان کر پلانے سے بواسیر کا خون رُک جاتا ہے اور پتوں کی ٹکیہ بنا کر کچھ دن تک ہلکی گرم باندھنے سے مسّے مرجھا کر گر جاتے ہیں۔

چرچٹہ بوٹی ورموں کو گھلاتی ہے۔اس کے پتوں پر تیل لگا کر گرم کر کے چند بار باندھنے سے ہر قسم کی پھوڑے پھنسی جاتے رہتے ہیں۔ بد اور گلگرالی تک گھل جاتے ہیں۔اس کی جڑ بھی یہی اثر رکھتی ہے۔اس کو پانی میں پیس کر لگاتے ہیں۔اس بوٹی کو جلا کر کھار تیار کیا جاتا ہے، جو نمک چرچٹہ (کھار چرچٹہ) کہلاتا ہے۔یہ نمک غذا کو ہضم کرتا ہے۔بھوک لگاتا اور ریاح کو نکالتا ہے۔اس کے علاوہ سینہ سے بلغم کو نکالتا ہے۔کھانسی، دمہ، دردِ شکم، اپھارہ، بڑھے ہوئے جگر اور تلی کو گھلانے کے لیے دیا جاتا ہے۔

نمک چرچٹہ جلندھر میں بھی مفید ہے۔آدھ ماشہ سے ایک ماشہ تک اونٹنی کے دودھ کے ساتھ کھلایا جاتا ہے۔

چنا

چنا مشہور غلّہ ہے۔یہ بدن کو غذائیت دینے کے اعتبار سے گیہوں سے دوسرے درجہ پر ہے۔اس کے آٹے کی روٹی پکا کر کھائی جاتی ہے۔اس کی دال بھی پکتی ہے۔اس کی دال کو پیس کر بیسن تیار کرتے ہیں، جس سے طرح طرح کی مزے دار غذائیں بنائی جاتی ہیں۔چنا صرف بدن کو غذائیت ہی نہیں دیتا، بلکہ بہت سے دوائی فائدے بھی رکھتا ہے۔اگر ایک دو تولے چنوں کو رات کے وقت دو تین چھٹانک پانی میں بھگو رکھیں اور صبح کو خوب چبا چبا کر کھائیں اور اوپر سے باقی ماندہ پانی شہد سے میٹھا کر کے پییں تو اس سے جسمانی قوت ترقی کرے گی۔



چنے کی دال کا آٹا (بیسن) کو پانی میں بھگو کر رکھیں اور دن میں کئی بار پلائیں۔ اس سے پیشاب کی جلن دُور ہو جائے گی اور اگر سوزاک کی شکایت ہو تو اس کے استعمال سے پیشاب کی نالی صاف ہو کر مرض کے دُور ہونے میں مدد ملے گی۔

چنے کی دال کا چھلکا پانی میں بھگو کر رکھیں۔ صبح کو پانی چھان کر پی لیں۔ اس سے پیشاب خوب کھُل کر آتا ہے۔

چنے کے بیسن میں ہلدی اور سرسوں کا تیل اور ضرورت کے مطابق پانی ملا کر چہرے اور بدن پر لگانے سے رنگ نکھر آتی ہے اور اس میں ایک خاص کشش پیدا ہو جاتی ہے۔

چُونا (آہک)

چونا، جو ایک خاص قسم کے پتّھر کو جَلا کر بنایا جاتا ہے، عام طور پر مکانوں میں سفیدی کرنے کے کام آتا ہے۔ پان میں کتھ کے ساتھ لگا کر کھایا جاتا ہے۔ بہت سے طبّی فائدے بھی رکھتا ہے۔ چونے کی ڈلیوں کو جب تک پانی سے نہیں بُجھایا جاتا، اُس کو "بے بُجھا چونا" کہتے ہیں، لیکن جب یہ پانی سے بُجھا لیا جاتا ہے تو وہ ڈلیوں کے بجائے سفوف بن جاتا ہے اور اب "بُجھا ہوا چونا" کہلاتا ہے۔

اگر معدہ میں کھٹاس کا غلبہ ہو، معدہ میں دودھ ہضم نہ ہوتا ہو تو چونا معدہ کی ترشی کو دُور کر دیتا ہے۔ دودھ کے ہضم ہونے میں مدد دیتا ہے اور اُس کو پھٹنے سے روکتا ہے۔ اگر قئیں آتی ہوں تو اُن کو بند کر دیتا ہے۔ چونے کا پانی (لائم واٹر) ایک حصّہ، دودھ چار حصّے میں ملا کر پلائیں۔ دودھ اچھی طرح ہضم ہو کر بدن کو لگے گا۔

جن دودھ پیتے بچّوں کو دودھ ہضم نہیں ہوتا اور قے کے ذریعہ نکلتا رہتا ہے اور اُن کے مُنہ سے کھٹّی کھٹّی بُو آیا کرتی ہے، اُن کو تین تین گھنٹے کے بعد دودھ پلانے سے پہلے ایک ایک چمچہ چائے بھر چونے کا پانی تھوڑے سے ماں کے دودھ میں ملا کر پلانے سے دودھ ہضم ہونے لگتا ہے۔ جن بچّوں کو بوتل کے ذریعہ دودھ پلایا جاتا ہے، اُن کو ہر مرتبہ چونے کا پانی دو چمچے بھر ملا کر پلایا جائے۔

اگر بچّہ کو دست آتے ہوں تو وہ بھی اس طرح چونے کا پانی ملا کر پلانے سے بند ہو جاتے ہیں۔ جو بچّے سُوکھے میں مبتلا ہوں، یا اُن کی ہڈیاں کمزور ہوں تو دودھ میں چونے کا پانی ملا کر پلانے سے اُن کی ہڈیاں مضبوط ہو جاتی ہیں۔

اُن کی عام تن دُرستی اچھی ہو جاتی ہے۔ چونے کا پانی (لائم واٹر) بنانے کا طریقہ یہ ہے کہ بجھا ہوا چونا پانچ تولے لے کر پانچ سیر پانی میں اچھی طرح گھول کر رات کو رکھ چھوڑیں۔ صبح کو اُس کا صاف پانی نتھار کر سبز رنگ کی بوتلوں میں ڈاٹ لگا کر رکھ چھوڑیں۔

چھوٹے بچّوں کے لیے اس پانی کی مقدارِ خوراک ایک چمچہ چائے بھر ہے۔ بڑے آدمیوں کو دو تولے سے پانچ تولے، بلکہ کچھ اس سے زیادہ بھی دے سکتے ہیں۔

بچّے کے بہتے ہوئے کان میں چونے کے پانی کی پچکاری کرنے سے بہت فائدہ پہنچتا ہے۔ اس کے علاوہ اگر بچّہ کے چُرنے ہوں تو اس کی پچکاری پاخانہ کی جگہ کرنے سے وہ مر جاتے ہیں۔

چونا درد کی چوٹ کو آرام دیتا ہے اور سُوجن کو گُھلاتا ہے۔ اس فائدہ کے لیے چونا اور ہلدی دونوں برابر وزن پانی میں پیس کر لیپ کریں۔

چونا بَد اور گلگرالی کو گُھلاتا ہے۔ اس کام کے لیے ایک حصہ بے بُجھا چونا، شہد خالص چھے حصے میں ملا کر ایک کاغذ پر لیپ کریں اور بَد یا گلگرالی پر چپکائیں اور تین چار دن تک روزانہ تبدیل کرتے رہیں۔

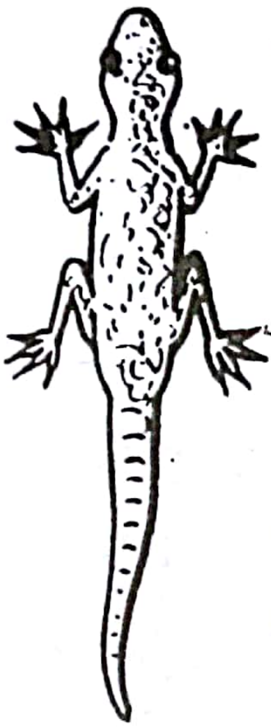
چونا بے ہوش آدمی کو ہوش میں لانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ ایک شیشی میں چونا ڈال کر اس میں اس کے برابر نوشادر باریک پیس کر ڈالیں اور ڈاٹ لگا کر رکھیں۔ جب کوئی مریض مرگی یا اختناق الرحم (ہسٹیریا) وغیرہ سے بے ہوش ہو تو اس شیشی میں چند قطرے پانی ڈال کر بے ہوش آدمی کی ناک کے سامنے رکھیں۔ ایک دو منٹ سُنگھانے ہی سے مریض ہوش میں آجائے گا۔

چونا اور نوشادر کی ملاوٹ سے ایک تیز بُودار گیس پیدا ہو کر مریض کی ناک کے ذریعہ اس کے دماغ میں پہنچ کر اُس کو ہوش میں لے آتی ہے۔ اگر نزلہ و زکام بند ہو جائے اور سر میں سخت درد ہو تو یہی گیس سُنگھانے سے زکام کُھل جاتا ہے اور دردِ سر جاتا رہتا ہے۔

چونے کے پانی سے مرہم بھی بنایا جاتا ہے، جو جلے ہوئے کے لیے نہایت مفید ہے۔ چونے کا پانی اور ناریل کا تیل دونوں برابر وزن لے کر پھینٹیں، مرہم بن جائے گا۔ اس کو آگ سے جلی ہوئی جگہ پر لگائیں۔ درد اور جلن دُور ہو جائے گی اور زخم بھی جلد اچھا ہو جائے گا۔

چھپکلی

یہ مشہور جانور ہے، جو گرمیوں میں عام طور پر مکانوں میں دیواروں اور کڑیوں پر پھرتا رہتا ہے اور سردیوں میں کسی درز وغیرہ میں چھپا رہتا ہے۔ جس طرح خدا نے جڑی بوٹیوں میں امراض کو دور کرنے کی تاثیر رکھی ہے، اسی طرح بعض حیوانات کو بھی بعض امراض کو دُور کرنے کی عجیب و غریب تاثیر دی ہے۔ چناں چہ چھپکلی مرض خنازیر (کنٹھ مالا) کے لیے حیرت انگیز اثر رکھتی ہے۔ بہت سے مریضوں کو اس کا مرہم بنا کر استعمال کرایا گیا، اس نے برابر اپنا اثر دکھایا۔



چھپکلی کا مرہم بنانے کا طریقہ یہ ہے کہ چار پانچ چھپکلی مار کر فوراً ہی ایک کڑاہی میں سرسوں کا تیل پاؤ سیر کے ساتھ ڈال کر آگ پر پکائیں، یہاں تک کہ چھپکلیاں جل کر کوئلہ ہوجائیں۔ اب آگ سے نیچے اُتارلیں اور چھپکلیوں کو تیل میں گھوٹ کر مرہم سا بنالیں۔ یہ مرہم روزانہ کنٹھ مالا کی گلٹیوں پر لگائیں اور برابر تین چار ہفتے تک لگاتے رہیں۔ روئی کا پھویہ مرہم میں لتھیڑ کر گلٹیوں پر رکھ کر پٹی باندھ سکتے ہیں۔ اس سے گلٹیاں گُھل جائیں گی اور اگر گلٹیاں پک کر پھوٹ گئی ہوں تو اس مرہم کے لگانے سے وہ اچھی ہوجائیں گی۔

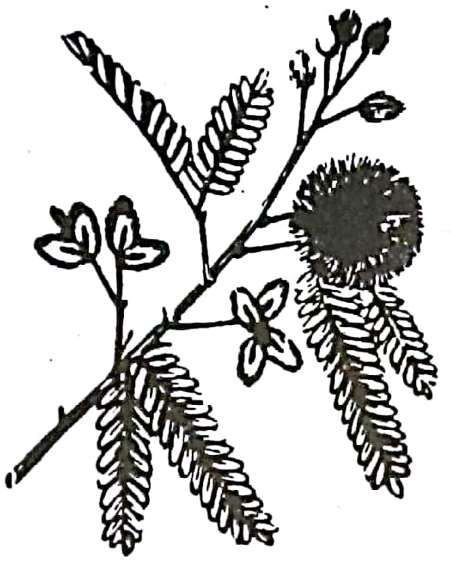
چھُوارہ

چھُوارہ بہت میٹھا خوش مزہ ہوتا ہے۔ بدن کو غذائیت دیتا اور طاقت بخشتا ہے۔

پانچ موٹے چھُواروں کو دودھ میں جوش دیں۔ جب وہ نرم ہوجائیں آگ سے اُتارلیں۔ چھُواروں کو کھائیں اور دودھ میں شہد ملا کر پییں۔ اس کے چند روز کے استعمال سے بدن میں قوّت پیدا ہوگی اور قوّتِ باہ بڑھے گی۔

چھُوارہ اور ادرک تھوڑا تھوڑا پان میں رکھ کر کھانے سے بلغمی کھانسی اور دمہ میں فائدہ پہنچتا ہے۔

چھوئی موئی



چھوئی موئی ایک بوٹی ہے۔ اس کا خاصہ ہے کہ جب اس کو ہاتھ سے چھوتے ہیں تو اس کے پتے سکڑ کر ایک دوسرے کے ساتھ چمٹ جاتے ہیں۔ پھر ہاتھ ہٹانے سے تھوڑی دیر کے بعد اصلی حالت پر آجاتے ہیں۔ اسی خاصہ کے باعث اس کو چھوئی موئی (چھونے سے مرجھانے والی) لجالو (لاج والی) کہتے ہیں۔

چھوئی موئی خون کو روکتی ہے۔ بواسیر کا خون جاری ہو، خون کے دست آرہے ہوں، نفث الدم (خون تھوکنا) اور استحاضہ کی شکایت ہو، ہر حالت میں اس کا سفوف کر کے بہ قدر ۳-۳ ماشے صبح و شام دودھ کے ساتھ پھانکنے سے خون رک جاتا ہے۔ اگر گرمی کا موسم ہو تو چھوئی موئی کے سبز پتے ۷ ماشے، کالی مرچ پانچ دانے کے ساتھ پانی میں پیس چھان کر چینی سے میٹھا کر کے پی سکتے ہیں۔

طاعون اور سرسام میں بھی چھوئی موئی کا استعمال بہت مفید ہے۔ تر و تازہ چھوئی موئی کو کوٹ کر اس کا رس نکالیں اور تین تین تولے کی مقدار میں تین تین گھنٹے کے بعد پلاتے رہیں۔ چند ہی خوراکوں میں اس کے اثرات ظاہر ہونے لگیں گے اور مریض اچھا ہو جائے گا۔

طاعون، چیچک وغیرہ مرضوں کے بعد پیدا ہونے والی لکنت (زبان تتلانا) دور کرنے کے لیے چھوئی موئی بوٹی ۱ ماشے تھوڑے پانی میں پیس چھان کر صبح و شام چند روز تک پلاتے رہیں۔ زبان کی لکنت دور ہو جائے گی۔

تخم چھوئی موئی کو کوٹ چھان کر سفوف بنائیں اور ۳-۳ ماشے صبح و شام دودھ کے ساتھ کھلائیں۔ جریان اور سیلان کے لیے مفید ہے۔

خاکسی

خاکسی کو "خوب کلاں" اور بعض لوگ "خاکشیر" بھی کہتے ہیں۔ مشہور چیز ہے۔ اس کے دانے خشخاش کے دانے کے برابر، لیکن ذرا پیلے ہوتے ہیں۔ اس کے پودے میتھی کے کھیت میں خود ہی اُگتے ہیں۔ پنساریوں کے ہاں عام طور پر ملتی ہے۔ ہر وقت رہنے والے بخاروں کے لیے بہت مفید دوا ہے۔ خاص کر موتی جھرہ اور چیچک کے بخاروں میں اس سے اچھی دوا کوئی نہیں۔

موتی جھرہ اور چیچک میں خاکسی ۷ ماشے، منقیٰ ۹ دانے کو تھوڑی سی مصری کے ساتھ پانی میں جوش دے کر پلانا، بہت مفید ہے۔ اس کے علاوہ اگر خاکسی (خوب کلاں) پانچ تولے کو پانچ سیر پانی میں جوش دیں اور مریض کو ایک چارپائی پر لٹا کر دیگچے کا سرپوش اُتار کر چارپائی کے نیچے رکھ دیں اور مریض کے کپڑے اُتار دیں۔ موتی جھرہ یا چیچک کے دانے جلد نکل آئیں گے اور بخار کم ہو جائے گا۔

پُرانے بخاروں کو دور کرنے کے لیے خاکسی ایک تولہ کو پندرہ تولے پانی میں جوش دے کر پلائیں۔ پہلے روز ایک جوش، دوسرے روز دو جوش، تیسرے روز تین جوش، اسی طرح ساتویں روز سات جوش دے کر پلائیں۔ اس کے بعد ایک ایک جوش کم کر کے ایک ہفتہ تک اور پلائیں۔ اسی طرح دو ہفتے کے پلانے سے بخار اُتر جائے گا۔

پہلے ہفتہ میں تھوڑا تھوڑا پانی بڑھاتے رہیں، جو جوش کے بعد تقریباً آدھ پاؤ رہے۔ دوسرے ہفتہ میں تھوڑا تھوڑا پانی گھٹاتے رہیں۔ ہر حالت میں جوش دینے کے بعد پینے کے لیے جو پانی باقی رہے وہ تقریباً آدھ پاؤ ہو۔

خُبثُ الحدید (لوہے کا میل)

یہ لوہے کا میل ہے، جو تقریباً ہر جگہ مل جاتا ہے۔ یہ جگر، معدہ، تلی اور مثانہ کے لیے نہایت مفید ہے۔ خون کی کمی (انیمیا)، جسے لوگ "بھس" بھی کہتے ہیں اور جس میں خون کی کمی کے باعث تمام بدن کی رنگت زرد پڑ جاتی ہے۔ خونی بواسیر یا خونِ حیض یا خونی دستوں کے سبب مریض بے حد کمزور ہو جاتا ہے اور اس کی رنگت زرد ہو جاتی ہے تو خبث الحدید نہایت مفید دوا ہے۔ اس کا کشتہ بنا کر کھلاتے ہیں اور دوسرے مرکبات تیار کر کے استعمال کراتے ہیں۔ نیچے ایک دوا

تیار کرنے کی ترکیب لکھی جاتی ہے، جس کے استعمال سے کمی خون (انیمیا) کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔ یہاں تک کہ ہاتھ پاؤں اور چہرے کا ورم بھی دور ہو جاتا ہے، جو اس مرض کی زیادتی میں پیدا ہو جاتا ہے۔

دوائے خبث الحدید خبث الحدید بیس تولے اور ترپھلہ (ہڑ، بہیڑہ، آملہ) بیس تولے کو کوٹ چھان کر ایک لوہے کی کڑاہی میں ڈالیں اور اُن کے اوپر کھٹی چھاچھ اتنی ڈالیں کہ چار اُنگل اوپر آجائے۔ اس کے بعد حفاظت سے رکھ چھوڑیں، لیکن روزانہ ہلا دیا کریں۔ چار روز کے بعد اُنگلی لگا کر دیکھیں۔ اگر دوا میں ذرا دراہٹ محسوس ہو تو اور کھٹی چھاچھ ڈال کر دو چار روز اور رکھ چھوڑیں۔ اس کے بعد لوہے کے دستے سے خوب رگڑیں، یہاں تک کہ باریک سفوف بن جائے۔ اب سونٹھ تین تولے باریک پیس کر ملائیں اور کپڑے میں چھان کر شیشی میں رکھیں۔ بس دوا تیار ہو گئی۔

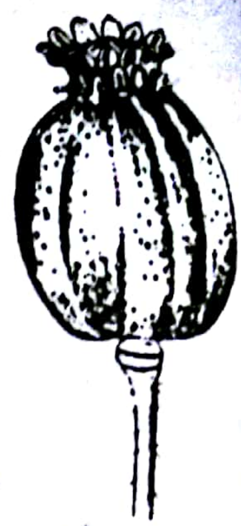
یہ دوا تین تین ماشے صبح و شام چھاچھ کے ساتھ کھائیں۔ اگر چھاچھ نہ ملے دہی کی لسی کے ساتھ لیں۔ چار پانچ ہفتے کے استعمال سے فائدہ ہو جاتا ہے۔ بدن کی زردی دور ہو کر سُرخی ظاہر ہونے لگتی ہے اور بدن میں طاقت آجاتی ہے۔

خشخاش



خشخاش کی کاشت کی جاتی ہے۔ اس کی شاخوں اور پھلوں میں شگاف دینے سے ایک دودھیا رطوبت رس کر جم جاتی ہے۔ یہی "افیون" کہلاتی ہے۔ اس کے پھلوں کو پوست خشخاش اور ڈوڈہ خشخاش کہتے ہیں اور ان کے اندر سے سفید رنگ کے چھوٹے چھوٹے بیج نکلتے ہیں، جو تخم خشخاش کہلاتے ہیں۔ یہ تخم خشخاش قصبات و دیہات میں پنساریوں کے یہاں عام طور پر مل جاتے ہیں اور کئی بیماریوں میں کام آتے ہیں، چناں چہ تخم خشخاش کو پانی میں پیس کر پیشانی پر لگانے سے گرمی سے ہونے والا درد سر دور ہو جاتا ہے۔

تخم خشخاش ۳ ماشے، مغز بادام شیریں ۷ عدد کو پانی میں پیس چھان کر پینے سے دماغ کو قوت حاصل ہوتی ہے اور خشکی دور ہو جاتی ہے۔



نیند اچھی طرح آنے لگتی ہے۔

تخمِ خشخاش اور بھنگ کو پانی میں پیس کر ہاتھ کی ہتھیلیوں اور پاؤں کے تلووں پر لگانے سے نیند آجاتی ہے۔

تخمِ خشخاش کو پانی میں پیس کر لیموں کا رس ملا کر بدن پر مالش کرنے سے سُوکھی کھُجلی دُور ہوجاتی ہے۔

دُودھی بُوٹی



دُودھی بوٹی کو "شیر گیاہ" اور "شیرک" بھی کہتے ہیں۔ بعض علاقوں میں یہ "ہزار دانی" کے نام سے مشہور ہے۔ وید صاحبان اس کو "تابنیشری بوٹی" کہا کرتے ہیں۔ یہ ایک چھتّے دار بوٹی ہے۔ اس کی شاخیں سُرخ رنگ کی ہوتی ہیں اور پتے سُرخ سبزی مائل۔ اس بوٹی کے پتے یا شاخ کو توڑنے سے سفید دودھ نکلتا ہے۔

یہ بوٹی مرض جریان اور سُرعت و رقت کے لیے نہایت مفید ہے۔ تقریباً سات ماشے بوٹی لے کر سات کالی مرچوں کے ساتھ پیس چھان کر تھوڑی کھانڈ یا مصری ملا کر صبح و شام پئیں۔ اگر موسم جاڑے کا ہو تو اس بوٹی کا سفوف کر کے ہم وزن کھانڈ ملائیں اور چھے چھے ماشے سفوف صبح و شام پانی یا دودھ کے ساتھ کھائیں۔

عورتوں کے مرض سیلان میں بھی اس کا سفوف بنا کر دودھ کے ساتھ کھلانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ خونی بواسیر بھی اس بوٹی کو پانی میں گھوٹ چھان کر پلانے سے رُک جاتا ہے۔ اگر دست آ رہے ہوں، پیچش ستا رہی ہو تو دودھی بوٹی تازہ دو تولے (خشک ہو تو ایک تولہ) پانی میں گھوٹ چھان کر صبح و شام پلائیں۔ ایک روز، ورنہ دو روز کے

پلانے سے دست ہوں، یا پیچش، بند ہو جاتے ہیں، لیکن یہ واضح رہے کہ اگر پیچش سُدی ہو تو پہلے کوئی دست آور دوا دے کر آنتوں کو صاف کر لیا جائے۔

دھتورہ (جوز ماثل)

دھتورے کا پودا بینگن کے پودے سے ملتا جلتا، لیکن اس سے بڑا ہوتا ہے۔ یہ سفید اور کالا دو قسم کا ہوتا ہے۔ پھول تیف جیسا ہوتا ہے۔ کالے دھتورے کا پھول ہلکا نیلا ہوتا ہے اور اس کی شاخیں بھی ہلکی نیلی ہوتی ہیں اور یہ زیادہ اچھا سمجھا جاتا ہے۔ دھتورہ سفید ہو یا کالا، دونوں کو چھوٹی گیند کے برابر پھل لگتے ہیں، جن کے اوپر کانٹے لگے ہوتے ہیں۔ سوکھ جانے پر سفید دھتورے کے پھل سے بھورے رنگ کے اور کالے دھتورے کے پھل سے کالے رنگ کے بیج نکلتے ہیں۔



تخم دھتورہ پرانے نزلہ وزکام کے لیے مفید ہیں۔ مختلف طریقوں سے استعمال کرائے جاتے ہیں۔ ایک طریقہ یہ ہے کہ تخم دھتورہ ایک چھٹانک کو آدھ سیر پانی میں جوش دیں، جب پانی تہائی رہ جائے چھان لیں۔ اب موٹی موٹی منقیٰ ایک چھٹانک لے کر اس پانی میں ڈال کر ہلکی آنچ پر جوش دیں، یہاں تک کہ تمام پانی اُڑ جائے۔ اس کے بعد منقاؤں کو دھوپ میں خشک کر کے رکھ چھوڑیں اور آدھی منقیٰ روز کھائیں اور برابر کھاتے رہیں۔ پرانے نزلہ وزکام سے نجات مل جائے گی۔

دھتورہ دمہ کے لیے بھی مفید ہے۔ اس کے پتوں کا سگرٹ بنا کر یا پتے چلم میں رکھ کر دھواں کھینچنے سے دورہ رُک جاتا ہے۔

ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ دھتورے کے خشک پتے، بھنگ کے خشک پتے اور شورہ قلمی تینوں برابر وزن لے کر

باریک پیس کر رکھ چھوڑیں۔ دمہ کے دَورے کی حالت میں، جب کہ مریض کو سانس لینا دشوار ہو، ایک چٹکی یہ دوا چلم میں کوکر اس کے اوپر جلتے ہوئے کوئلے رکھیں اور حقہ پر رکھ کر اُس کا دھواں کھینچیں۔ چند ہی کشوں کے بعد دَورہ کم ہو جائے گا، لیکن کم زور مریض کے لیے اس کا استعمال مناسب نہیں۔

تخم دھتورہ سیاہ اور کالی مرچیں برابر وزن پیس چھان کر پانی میں گوندھیں اور کالی مرچ کے برابر گولیاں بنائیں۔ ایک گولی روزانہ پانی سے کھائیں۔ جریان، احتلام اور رقت و سُرعت کے لیے نہایت مفید ہیں اور ذیابیطس میں بھی فائدہ دیتی ہیں۔ اگر ہاتھ پاؤں سے پسینہ نکلتا ہو تو ان گولیوں کے استعمال سے وہ بھی رُک جاتا ہے۔ اس پسینہ کو روکنے کے لیے دھتورے کے پتّوں کو پیس کر ہتھیلی اور تلووں پر لیپ بھی کرتے ہیں۔

تخم دھتورہ کو پیس کر چوتھائی رتّی سے آدھی رتّی تک بخار چڑھنے سے ایک ڈیڑھ گھنٹہ پہلے کھلائیں۔ بخار کو روکنے میں مفید ہے۔

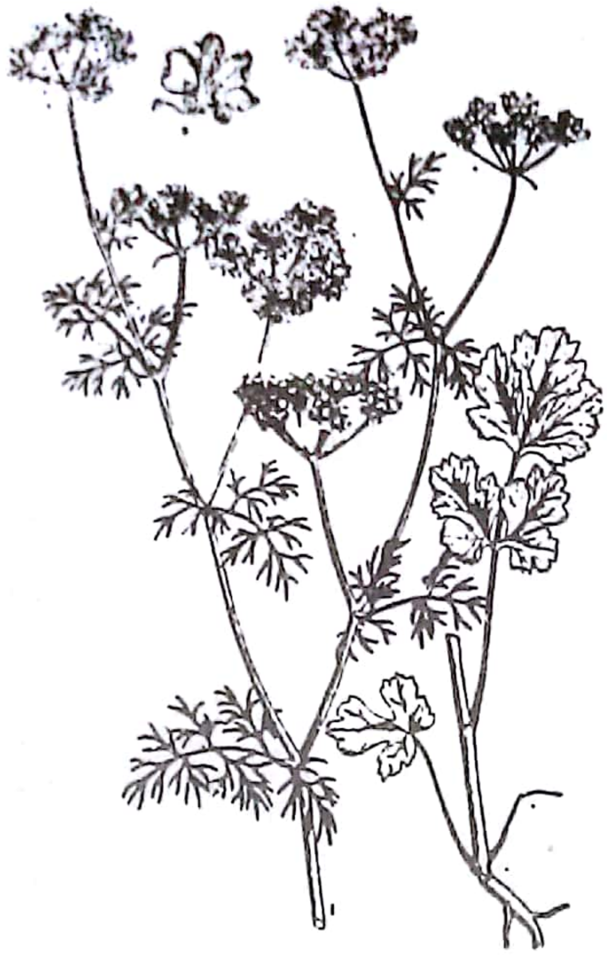
سرطان کا زخم ہو یا کوئی دوسرا دردناک زخم ہو، دھتورے کے پتے گھی میں جلائیں۔ اس کے بعد گھی کو صاف کر کے لگائیں۔

دودھ کی زیادتی سے پستانوں میں ورم اور تناؤ ہو تو دھتورے کے پتّوں کی بھجیہ پکا کر باندھنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ جوڑ سوجے ہوئے ہوں تو دھتورے کے پتّوں کو تیل سے چپڑ کر گرم کر کے جوڑوں پر رکھیں۔ اوپر سے ارنڈ کے پتے باندھیں۔

دھتورے کے پتّوں کو کوٹ کر پانی نکالیں۔ اس پانی کے لگانے سے سر کی جوئیں مَر جاتی ہیں۔ دھتورہ زہر ہے، اس کو اندرونی طور پر احتیاط سے استعمال کریں۔ اس کے زہر کا اُتار کپاس کا پودا ہے۔

دھنیا

دال، ترکاری میں جو مسالہ شامل کیا جاتا ہے، دھنیا اُس کا ایک جزو ہے۔ اس سے سالن خوش بودار ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ معدے کو طاقت دیتا ہے اور ریاح کو نکالتا ہے اور ان کو دماغ کی طرف چڑھنے سے روکتا ہے۔ دھنیا



بھی بہت سے فائدے رکھتا ہے۔ مثلاً دھنیا گرم دردِ سر کے لیے مفید ہے۔ اس کو پانی میں پیس کر پیشانی پر لگانے سے گرمی کا دردِ سر دور ہو جاتا ہے۔ ہرے دھنیے کا پانی اور ککڑی کا پانی نکال کر اس میں تھوڑا سرکہ ملائیں اور ایک شیشی میں ڈال کر سرسام کے مریض کی ناک کے سامنے رکھیں، مفید ہے۔

اگر چکر آنے کی شکایت ہو تو دھنیا خشک اور آملہ خشک نو نو ماشے کو نیم کوب کر کے رات کو پانی میں بھگو رکھیں۔ صبح کو پانی چھان لیں اور مصری سے میٹھا کر کے پییں۔

کھانا کھانے کے بعد پانچ چھے ماشے دھنیا چبانے سے معدہ کو قوت پہنچتی ہے اور اگر معدے کی کمزوری کی وجہ سے دست آتے ہوں تو اُن کے بند ہونے میں مدد ملتی ہے۔ اگر دستوں میں خون آتا ہو تو ایک تولہ دھنیے کو پانی میں پیس چھان کر پینے سے وہ بند ہو جاتا ہے۔ اگر معدے سے تبخیر ہوتی ہو اور اس سے مریض کو دردِ سر ہو یا چکر آتے ہوں تو دھنیے کو کوٹ چھان کر برابر وزن کھانڈ ملا کر ۹ ماشے کھانے سے تبخیر رُک جاتی ہے اور چکروں کا آنا بند ہو جاتا ہے۔

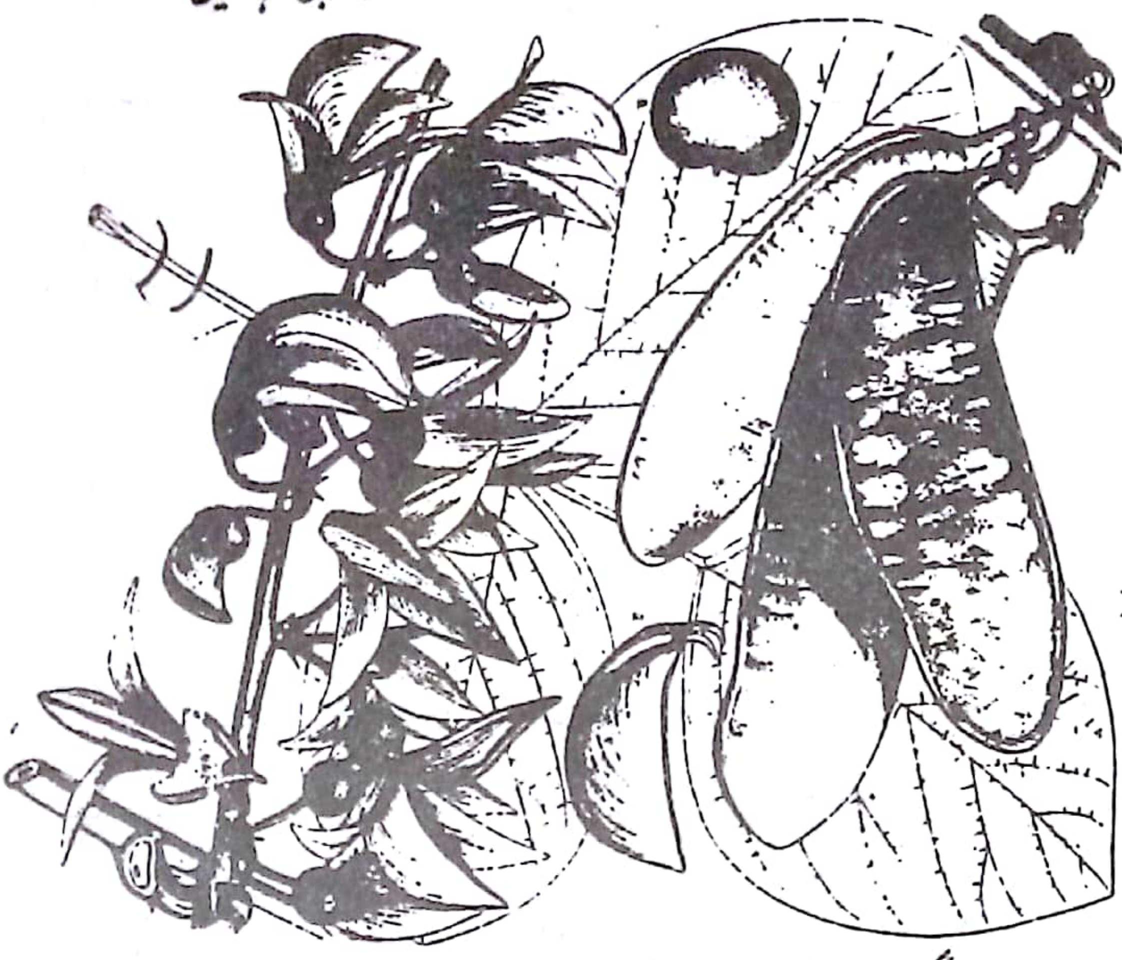
اگر کوئی شخص غلطی سے جمال گوٹہ کھالے، یا جمال گوٹے کی گولیاں وغیرہ کھانے سے دست آنے لگیں اور مریض نڈھال ہو جائے تو دھنیے کو کوٹ چھان کر سفوف بنائیں اور آدھ پاؤ دہی بلو کر اس میں ۶ ماشے یہ سفوف ملا کر پلائیں۔ دو تین بار پلانے سے دست بند ہو جائیں گے اور مریض کی کمزوری دُور ہو جائے گی۔

کثرتِ احتلام اور بڑھی ہوئی شہوت کو دُور کرنے کے لیے بھی دھنیا نہایت مفید دوا ہے۔ رات کو دھنیا ایک تولہ پانی میں بھگو رکھیں۔ صبح کو صاف پانی چھان کر پییں۔

دھنیے کو کوٹ چھان کر اس کے برابر کھانڈ ملائیں اور چھے چھے ماشے صبح و شام کئی روز تک کھائیں۔ دل کی دھڑکن کو دُور کرنے کے لیے مفید ہے۔

ڈھاک

پنجابی میں چھچھرا اور بعض علاقوں میں دھارا، کاکریا، ٹیسو اور کیسو بھی کہتے ہیں ۔



ڈھاک کو پلاس بھی کہتے ہیں۔ اس کے پھول "گلِ ٹیسو" کے نام سے مشہور ہیں۔ ان کے گرنے پر ایک ایک بالشت لمبی اور ایک ایک انچ چوڑی پھلیاں لگتی ہیں۔ ان کے اندر چار یا پانچ بیج ہوتے ہیں۔ یہ پھلیاں "پلاس پاپڑہ" کہلاتی ہیں۔

ڈھاک کے درخت سے سُرخ یا قرتی رنگ کا گوند نکلتا ہے، جو "ڈھاک کی کنی" یا "ڈھاک کا گوند" کہلاتا ہے اور اسی کو "چُنیا گوند" اور "کمرکس" بھی کہتے ہیں۔

ڈھاک کا درخت بہت کارآمد ہے۔ اس کی لکڑی جلانے کے کام آتی ہے۔ اس کے پتوں سے پتلیں اور دونے بنائے جاتے ہیں۔ اس کے پھول، گوند، بیج اور چھال وغیرہ دواؤں میں استعمال کیے جاتے ہیں۔

ڈھاک کی کونپلیں، ڈھاک کا گوند، ڈھاک کی چھال مردوں کے مرض جریان اور رقت و سرعت اور عورتوں کے مرض سیلان (لیکوریا) کو دور کرنے کے لئے استعمال کی جاتی ہیں۔ ڈھاک کی کونپلیں، جو ابھی کھلی نہ ہوں لے کر سائے میں خشک کریں اور کوٹ چھان کر برابر وزن کھانڈ ملا کر سفوف بنائیں۔ یہ سفوف ۶ ماشہ

روزانہ صبح کو دودھ یا پانی کے ساتھ کھائیں۔ دو ہفتے تک برابر کھاتے رہنے سے جریان رقت و سرعت اور سیلان الرحم (لیکوریا) کی شکایتیں دور ہو جاتی ہیں۔

ڈھاک کی جڑ کی چھال ایک سیر لے کر پانچ سیر پانی میں جوش دیں۔ یہاں تک کہ پانی دو سیر رہ جائے۔ اب اس پانی کو چھان لیں اور اس میں ساٹھی چاول ایک سیر بھگوئیں۔ جب پانی چاولوں میں خشک ہو جائے تو انہیں چکی میں پیس کر آٹا تیار کریں روزانہ پانچ تولہ آٹے کو گھی میں بھونیں اور کھانڈ سے حلوا بنا کر کھائیں۔ اس حلوے کے کھانے سے جریان، رقت و سرعت اور عورتوں کا مرض سیلان دور ہو جاتا ہے۔ ڈھاک کا گوند (چنیا گوند) جریان، رقت و سرعت اور سیلان کو دور کرنے کی بہت اچھی دوا ہے اور ان بیماریوں کی دواؤں میں کثرت سے استعمال کیا جاتا ہے۔ ڈھاک کا گوند ۲ تولے، سیل کھڑی ۲ تولے، مائیں پھوٹی چھ ماشہ کو باریک پیس چھان کر مصری ۲ تولے ملا کر رکھیں اور چھ چھ ماشہ صبح و شام دودھ سے کھائیں۔ سیلان الرحم کے علاوہ کثرتِ حیض کو دور کرتا ہے۔

ڈھاک کے پھول (گل ٹیسو) ورموں کو گھلاتے اور دردوں کو تسکین دیتے ہیں۔ اگر فوطے سوج جائیں اور ان میں درد ہو تو ان پھولوں کو پانی میں جوش دے کر نیم گرم سے فوطوں کو سینکیں اور پھر انہیں پھولوں کو کچل کر نیم گرم باندھ دیں۔ فوطوں کا درد دور ہو جائے گا اور سوجن بھی جاتی رہے گی اور اگر پھولوں کے ساتھ پوست خشخاش کو بھی جوش دے لیا جائے تو اس کا اثر زیادہ ہو جاتا ہے۔

تخم پلاس یا پاپڑہ (ڈھاک کے بیج) ملیریا بخار خصوصاً چوتھیا بخار کی مخصوص دوا ہے۔ ضرورت کے مطابق لے کر ان کا سرخ چھلکا دور کریں اور اس کے برابر مغز کرنجوا ملا کر باریک پیس چھان کر پانی میں گوندھیں اور چنے برابر گولیاں بنا کر رکھیں۔ بخار آنے سے چار گھنٹے پہلے ایک ایک گولی ۲-۲ گھنٹے کے بعد پانی کے ساتھ کھلائیں۔

تخم پلاس یا پاپڑہ پانی میں پیس کر لیپ کرنے سے داد اچھا ہو جاتا ہے۔

ڈیکامالی

یہ ایک جنگلی درخت ہے، جس کو چمٹ کہتے ہیں۔ اس درخت کی شاخوں پر زرد رنگ کی سبزی مائل رطوبت رس کر مصطگی جیسی جم جاتی ہے، جو اس درخت کا گوند ہوتی ہے۔ یہ گوند ہی "ڈیکامالی" کہلاتا ہے۔ شمالی حصوں میں بھی یہ گوند پنساریوں کے ہاں مل سکتا ہے۔

ڈیکامالی زخموں کے لیے نہایت مفید ہے۔ دافع تعفن اور زخم بھرنے والی ہے۔ پرانے زخموں میں کیڑے پڑ گئے ہوں تو ڈیکامالی کے جوشاندے سے دھونے اور اسی کا مرہم بنا کر لگانے سے کیڑے مرجاتے ہیں اور زخم جلد ہی اچھا ہو جاتا ہے۔

مرہم ڈیکامالی گوگل، صابن، رائی، مائیں چھوٹی، ڈیکامالی ہر ایک ایک تولہ، موم سفید دو تولے، تلوں کا تیل دس تولے۔ پہلے تلوں کے تیل میں موم کو پگھلائیں۔ اس کے بعد گوگل، صابن اور ڈیکامالی شامل کریں۔ آنچ ہلکی رکھیں۔ جب یہ بھی پگھل کر مل جائیں تو رائی اور مائیں کو باریک پیس کر ملائیں۔ بس مرہم تیار ہے۔ ضرورت کے وقت تھوڑا سا مرہم کپڑے پر لگا کر زخم پر لگائیں اور روزانہ تبدیل کرتے رہیں۔

ناروا کے لیے بھی ڈیکامالی مفید ہے۔ دو رتی سے ایک ماشہ تک روزانہ پانی سے کھلائیں۔

ڈیکامالی ایک ماشہ، بانسہ کے پتے چھ ماشے کو پانی میں جوش دے کر پلانے سے سوکھی کھانسی دور ہو جاتی ہے۔

ڈیکامالی ایک ماشہ کو پانی میں جوش دے کر پلانے سے پیٹ کے کیڑے ہلاک ہو جاتے ہیں۔ اسی کو تھوڑے پانی میں گھول کر تھوڑی روئی لتھیڑ کر مقعد میں رکھنے سے باریک سوتی کیڑے (چرنے یا چچونے) مرجاتے ہیں۔

ڈیکامالی تین ماشے کو پانی میں جوش دے کر پلانے سے کھل کر پسینہ آجاتا ہے۔ نزلہ زکام اور طیریا بخار میں پسینہ لانے کی ضرورت ہو تو اس کو استعمال کیا جا سکتا ہے۔

رائی

رائی کو خردل بھی کہتے ہیں۔ سرسوں سے چھوٹے لال یا سیاہی لیے رنگ کے بیج ہیں، جن کا مزا کڑوا اور تیز



ہوتا ہے۔ رائی کا پودا سرسوں کے پودے جیسا ہوتا ہے اور سرسوں کے بیجوں کے مانند ان سے بھی تیل نکالا جاتا ہے۔

رائی بہت گرم ہوتی ہے، یہاں تک کہ اگر اس کو پانی میں پیس کر بدن کے کسی حصہ پر لیپ کر دیا جائے تو وہاں آبلہ پڑ جاتا ہے، اسی لیے اس کو پسلی کے درد، نمونیا، گٹھیا، درد معدہ، جگر اور طحال میں لیپ کرتے ہیں یا پلٹس بنا کر باندھتے ہیں۔ نمونیا اور پسلی کے درد میں السی کو پلٹس بنا کر ایک کپڑے پر پھیلائیں اور اس پر رائی چھ ماشے باریک پسی ہوئی چھڑک کر درد کی جگہ ہلکی گرم باندھیں، جب جلن محسوس ہونے لگے تو اتار لیں اور فوراً روئی گرم کر کے باندھ دیں، درد دور ہو جائے گا، ورنہ اس میں کمی ضرور ہو جائے گی۔

داد، بال خورہ اور برص میں رائی کو پانی میں پیس کر لگاتے ہیں۔ وہاں آبلہ پیدا ہو جاتا ہے، پھر اس پر گھی لگاتے رہتے ہیں، آبلہ اچھا ہو جاتا ہے اور مرض بھی دور ہو جاتا ہے۔

اگر معدے میں بلغم جمع ہو تو اس کو خارج کرنے کے لیے رائی ایک تولہ کو پیس کر گرم پانی میں ملا کر پلاتے ہیں۔ اگر خود بخود قے نہ آئے تو حلق میں انگلی ڈال کر قے کی جائے۔

اگر تلی بڑھی ہوئی ہو تو رائی تین تولے اور سہاگہ بھُنا ہوا ایک تولہ کو پیس چھان کر ایک ماشہ صبح اور ایک ماشہ شام کو پانی سے کھلائیں۔ چند روز کے استعمال سے تلی گھُل جاتی ہے۔

اگر حیض درد سے آئے اور کھُل کر نہ آئے تو گرم پانی میں رائی باریک پیس کر ملائیں اور اس میں مریضہ کو بٹھائیں۔ درد میں سکون ہوتا ہے اور حیض کے کھُل کر آنے میں مدد ملتی ہے۔

اگر بھوک اچھی طرح نہ لگتی ہو اور غذا بھی ہضم نہ ہوتی ہو تو کھانا کھاتے وقت ایک چٹکی پسی ہوئی رائی سالن میں ڈال کر کھانے سے غذا اچھی طرح ہضم ہوتی اور بھوک لگتی ہے۔

رائی کا تیل مالش کرنے سے گٹھیا، عرق النساء، نقرس، پسلی کے درد، کمر کے درد اور فالج میں فائدہ دیتا ہے۔

رتن جوت

رتن جوت کے نام سے کئی چیزیں مشہور ہیں، لیکن اس جگہ ہم جس رتن جوت کا ذکر کرنا چاہتے ہیں، وہ ایک بوٹی ہے، جو بہت ہی سخت کنکریلی زمینوں میں کریر کے جھاڑ میں پیدا ہوتی ہے۔ یہ چھوٹی سی بوٹی ہوتی ہے۔



اس کی شاخیں سرخ ہوتی ہیں۔ پتے بھی سرخی مائل ہوتے ہیں اور اُن کی شکل لونیا ساگ سے ملتی جلتی ہوتی ہے۔ اگر اس بوٹی کو اکھاڑ کر رکھ دیا جائے تو دو تین مہینے تک اصلی حالت میں قائم رہتی ہے۔ اس بوٹی کی تاثیر ٹھنڈی ہے اور یہ پیشاب خوب لاتی ہے، اس لیے جن لوگوں کو پیشاب جل کر آتا ہو، یا اس میں خون آتا ہو، یا گرمی کی وجہ سے ہاتھ پاؤں جلتے ہوں، سر میں آگ سی لگتی ہو، یا لُو لگ گئی ہو تو یہ بوٹی ایک تولے کر کالی مرچ پانچ عدد کے ساتھ پانی میں ٹھنڈائی کی طرح پیس چھان کر مصری سے میٹھا کر کے پلائیں، یہ تمام شکایتیں جاتی رہیں گی۔

یہ بوٹی خون کو بھی صاف کرتی ہے۔ خاص کر ایسی حالت میں جب کہ تیز صفراوی مادے کے خون میں مل جانے کی وجہ سے بدن میں خارش ہو، اگر یہ ستا رہا ہو، یا بدن میں جلن رہتی ہو تو اس بوٹی کو اوپر کے طریقے سے پانی میں پیس چھان کر مصری یا کھانڈ سے میٹھا کر کے پلانے سے آرام آجاتا ہے۔

گُردے و مثانے کی پتھری کو نکالنے کے لیے بھی یہ بوٹی استعمال کی جاتی ہے۔ اس کے لیے بھی اوپر کے طریقے سے گھوٹ چھان کر پلائی جاتی ہے۔

ریٹھا

ریٹھا (رِٹھڑا) ایک درخت کا پھل ہے۔ چھالیہ کے برابر ہوتا ہے۔ اس کا باہری چھلکا شکن دار، پیلا سیاہی مائل ہوتا ہے۔ توڑنے پر اندر سے کنول گٹے کے مانند کالے رنگ کی گٹھلی نکلتی ہے اور اس گٹھلی کے اندر سفید مینگ ہوتی ہے۔



چہرے کے داغ دھبے اور جھائیاں ریٹھے کے چھلکے کو پانی میں پیس کر لگانے سے دُور ہو جاتے اور چہرہ نکھر آتا ہے۔

آدھا سیسی کا درد بھی ریٹھے کے استعمال سے دور ہو جاتا ہے۔ ریٹھے کو پانی میں گھسیں اور پھر وہ پانی ناک میں ٹپکائیں۔ ناک سے رطوبت بہے گی اور آدھا سیسی کا درد جاتا رہے گا۔ اگر درد بائیں طرف ہو تو دائیں نتھنے میں اور دائیں طرف ہو تو بائیں نتھنے میں ٹپکانا چاہیے۔

لقوے میں بھی ریٹھے کے استعمال سے فائدہ پہنچتا ہے۔ ریٹھے کا چھلکا چھ تولے لے کر گڑ چار تولے کے ساتھ کوٹ کر جنگلی بیر کے برابر گولیاں بنائیں۔ روزانہ صبح و شام تھوڑا سا حلوا کھلا کر اوپر سے ایک ایک گولی کھلائیں۔ اس کے علاوہ ریٹھے کو پانی میں گھسیں اور جس طرف کی آنکھ بند ہو اُس طرف کے نتھنے میں ٹپکائیں اور برابر کئی روز تک ٹپکائیں۔ ناک سے رطوبت بہہ کر آرام ہو جائے گا۔

ریٹھا بواسیر خونی اور بادی کے لیے بھی مفید دوا ہے۔ ریٹھے کا چھلکا اور رسوت دونوں برابر وزن لے کر باریک پیسیں اور پانی میں گوندھ کر جنگلی بیر کے برابر گولیاں بنائیں۔ صبح کے وقت نہار منہ ایک گولی ٹھنڈے پانی کے ساتھ کھائیں اور اس کے بعد دال مونگ کی کھچڑی خوب گھی ڈال کر کھائیں۔ دوسرے وقت بھی کھچڑی ہی کھائیں۔ چند روز کے استعمال سے آرام آجائے گا۔

ریٹھے کا چھلکا اور سُرمہ برابر وزن لے کر باریک کھرل کر کے رکھیں اور صبح و شام سَلائی سے آنکھوں میں لگائیں۔ ابتدائی موتیا بند، جالا، پھولا اور دُھند کے لیے مفید ہے۔ ریٹھا بلغمی کھانسی اور دمہ کے لیے بھی فائدہ مند ہے۔ اس کے چھلکے کو باریک پیس چھان کر چار رتی سے ایک ماشہ تک شہد میں ملا کر چٹائیں۔

ریٹھے کی مینگ (مغز تخم ریٹھا) مقوّیِ باہ ہے۔ اس کو باریک پیس کر برابر وزن شکر سفید ملا کر چھ ماشے دودھ کے ساتھ کھائیں۔ اس کے علاوہ ریٹھے کی مینگ بچّوں کے مرض سُوکھا کو دور کرتی ہے۔ تین ریٹھوں کی مینگ لے کر سیاہ بکری کے دودھ چار تولے میں کھرل کر کے چودّہ گولیاں بنائیں اور روزانہ ایک گولی بکری کے دودھ میں حل کر کے پلائیں۔

ریٹھے سے سانپ، بچھو بھاگتے ہیں۔ اس کے لیے ریٹھے کے چھلکوں کو پانی میں پیس کر مکان میں چھڑک دیں۔

ریٹھا سانپ کا تریاق (اُتار) ہے۔ ریٹھے کے چھلکے کو پیس کر چھان لیں اور شیشی میں رکھیں۔ جب کسی شخص کو سانپ کاٹ کھائے تو اس کا سفوف چھ ماشے پانی میں گھول چھان کر پلائیں۔ قے دست آئیں گے اور مریض اچھا ہو جائے گا۔ اگر ضرورت سمجھیں تو دو گھنٹے کے بعد دوبارہ دیں۔ اگر سانپ کا کاٹا بے ہوش ہو تو جس طرح بھی ممکن ہو ریٹھے کا پانی تھوڑا تھوڑا اس کے حلق میں ٹپکائیں۔

اگر ریٹھے کا سفوف تیار نہ ہو تو چھلکے پانی میں پیس لیں اور چھان کر پلائیں۔ بچھو کا زہر بھی اس کے پلانے سے اور کاٹی ہوئی جگہ پر لگانے سے دور ہو جاتا ہے۔ اگر بدن پر کسی جگہ کڑی لگ جائے تو ریٹھے کے چھلکے کو پانی میں پیس کر لگانے سے درد اور سوزش دُور ہو جاتی ہے۔

زیرہ

زیرہ مشہور چیز ہے۔ یہ ایک بوٹی کے بیج ہیں۔ سفید اور کالے دو قسم کے ہوتے ہیں۔ زیرہ گرم مسالہ کا ایک خاص جزو ہے۔ ریاح کو خارج کرنے اور بھوک لگانے کے لیے بہت اچھی چیز ہے۔

زیرہ سفید ہو یا کالا، پانچ تولے لے کر نیبو کے رس یا سرکہ دس تولے میں بھگو کر خشک کرلیں۔ اس کے بعد سونٹھ چھ ماشے، کالا نمک چار ماشے کے ساتھ پیس کر رکھیں اور کھانا کھانے کے بعد تین تین ماشے کھائیں۔ کھانے کو ہضم کرنے، ریاح کو خارج کرنے اور بھوک لگانے کے لیے مفید ہے۔ حاملہ عورتوں کے جی متلانے اور قے آنے کی شکایت بھی اس کے استعمال سے دُور ہو جاتی ہے۔

اگر کسی عورت کی چھاتیوں میں دودھ کم پیدا ہوتا ہو تو زیرہ سفید کو پیس کر برابر وزن شکر سفید ملا کر ایک ایک تولہ صبح و شام دودھ کے ساتھ کھلائیں۔ دودھ زیادہ پیدا ہونے لگے گا۔

سانٹھ

یہ بوٹی برسات میں بہت کثرت سے پیدا ہوتی ہے۔ زمین پر پھیلتی ہے۔ پتے موٹے موٹے گول ہوتے ہیں۔ پھول عموماً سفید آتے ہیں۔ دیہاتوں میں گلیوں اور کھنڈرات میں بھی اُگ آتی ہے۔

یہ بوٹی بہت کارآمد ہے۔ آنکھ میں جالا پھولا ہو، کوئے کٹتے ہوں، کھجلی رہتی ہو، سانٹھ کی جڑ پانی میں گھس کر

آنکھوں میں لگانے سے آرام آجاتا ہے۔ سانٹھ کی جڑ سائے میں خشک کر کے چھٹا حصہ ہلدی ملائیں اور کوٹ چھان کر سفوف بنائیں۔ یہ سفوف تین تین ماشے کھلانے سے پُرانی کھانسی اور دمہ کو آرام آجاتا ہے۔



سانٹھ کے پتے ایک تولہ، مرچ کالی پانچ عدد کے ساتھ پانی میں پیس چھان کر پلانے سے پیشاب خوب آتا ہے۔ جوا کھار ایک ماشہ ملا کر پلانے سے پیشاب کی جلن اور سوزاک میں فائدہ دیتا ہے۔

سانٹھ کی بوٹی کو خشک کر کے دو تولے لیں اور پانی میں بھگوئیں۔ صبح کو پانی چھان کر شورہ قلمی ایک ماشہ ملا کر پلائیں اور سانٹھ کے پتوں، شاخوں اور جڑ کو پانی میں پیس کر پیٹ پر لیپ کریں۔ جلندھر کے لیے نہایت مفید ہے۔



سُپاری

سُپاری (چھالیہ) کے درخت جنوبی ہند، بنگال اور جزیرہ سیلون اور جزائر انڈمان میں پیدا ہوتے ہیں۔ ان کی اونچائی پانچ گز سے دس گز تک ہوتی ہے۔ درخت کی چوٹی پر ناریل اور کھجور کی طرح پتے لگتے ہیں اور اُن کے نیچے گچھوں میں گول گول پھل آتے ہیں، جو سُپاری کہلاتے ہیں۔

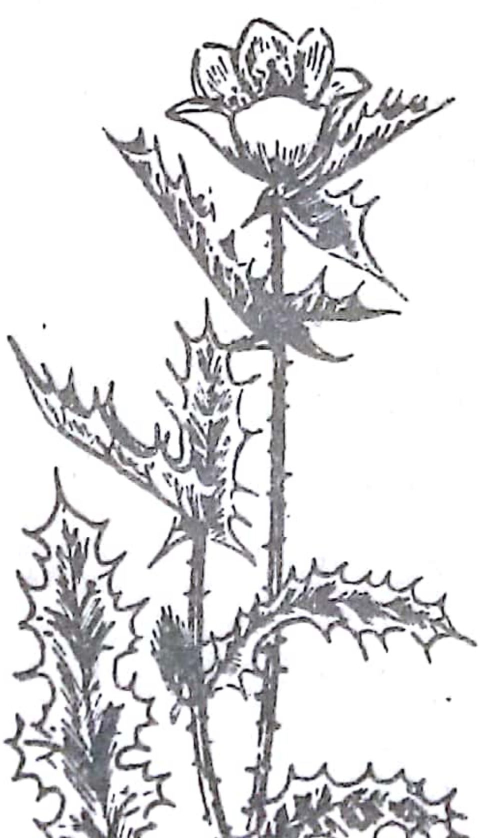
سُپاری کو عام طور پر کاٹ کر پان میں رکھ کر کھاتے ہیں۔ اس سے چونے کی اصلاح ہوتی ہے اور دانتوں اور مسوڑھوں کو قوت پہنچتی ہے۔



ہلتے دانت اور مسوڑھوں کو مضبوط کرنے کے لیے اس کا منجن بنا کر استعمال کرتے ہیں۔ سپاری کو جلا کر کوئلہ بنائیں اور ٹنکنا چاک ملا کر روزانہ بہ طور منجن استعمال کریں۔ اس سے دانت صاف اور چمک دار ہو جاتے ہیں۔

سپاری اور بڑی الائچی کو جلا کر باریک پیس کر سفوف بنائیں۔ اگر منھ آیا ہوا ہو تو اس سفوف کو چھڑکنے سے اچھا ہو جاتا ہے۔

سپاری ایک تولہ کو ٹکڑے ٹکڑے کر کے ڈیڑھ پاؤ پانی میں جوش دیں۔ جب آدھ پاؤ رہ جائے تو اس پانی کو چھان کر پلائیں۔ معدہ اور آنتوں کی کمزوری سے آنے والے دست بند ہو جاتے ہیں۔ سپاری رحم کو طاقت دیتی ہے اور اس کی فالتو رطوبت کو خشک کرتی ہے اور اس غرض کے لیے عورتوں کے مرض ضعف رحم اور سیلان الرحم (لیکوریا) میں کثرت سے استعمال کی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ مردوں کے مرض جریان اور رقت منی میں بھی دی جاتی ہے۔



ستیاناسی

ستیاناسی کو دیہات میں کٹیلا اور بڑی کٹیلی بھی کہتے ہیں۔ یہ بڑی کٹائی سے الگ ہے۔ اس کے پودے ایک گز تک اونچے ہوتے ہیں۔ اس کے پتوں اور شاخوں وغیرہ پر کانٹے ہوتے ہیں۔ تنے اور شاخوں کی رنگت ہری سفیدی مائل ہوتی ہے۔ پتوں پر سفید لکیریں ہوتی ہیں۔ پھول زرد رنگ کے کٹوری جیسے خوش نما ہوتے ہیں۔ پھولوں کے گرنے پر چوکور لمبوترے ڈوڈے لگتے ہیں۔ جب یہ ڈوڈے پک کر خشک ہو جاتے ہیں تو ان کے اندر سے خشخاش کے برابر کالے رنگ کے بیج نکلتے ہیں۔ ایک

خاص بات یہ ہے کہ اس بوٹی کا پتہ یا شاخ توڑنے سے زرد رنگ کا دودھ نکلتا ہے۔

یہ بوٹی خون کو صاف کرتی ہے اور بہت سے جلدی مرضوں میں استعمال کی جاتی ہے۔ اگر کوئی شخص آتشک میں مبتلا ہو، مدت سے خارش ستا رہی ہو، بدن پر گندے زخم ہوں، گٹھیا کی شکایت ہو تو اس بوٹی کے بیج ایک تولہ پانی میں پیس چھان کر چند روز پلانے سے یہ سب شکایتیں دور ہو جاتی ہیں اور ان کے پلانے سے دستوں کی راہ خراب مادہ خارج ہو جاتا ہے۔ اگر کسی شخص کو باؤلا کتا کاٹ کھائے تو اس کے بیج دو تولے کالی مرچ کے سات دانوں کے ساتھ پیس چھان کر پلانے سے قے دست آ کر زہریلا مادہ خارج ہو جاتا ہے۔ ستیا ناسی کی شاخ یا پتے توڑنے سے جو دودھ نکلتا ہے، اگر اس کو سلائی پر لگا کر آنکھوں میں لگائیں یا ایک قطرہ ٹپکائیں تو آنکھوں کی سرخی اور درد دور ہو جاتا ہے۔

ستیا ناسی کے بیجوں سے سرسوں کی طرح بذریعہ کولھو تیل نکالا جاتا ہے۔ یہ تیل کھجلی کے لیے نہایت مفید ہے۔ چند دن کی مالش سے خارش جاتی رہتی ہے۔ یہ تیل دست آور بھی ہے۔ ایک ماشہ تیل، پاؤ سیر دودھ میں ملا کر پلانے سے چار پانچ دست آ جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ چار پانچ قطرے یہ تیل بتاشے پر ڈال کر کھلانے سے پیٹ کے کیڑے مر جاتے ہیں اور ہیضہ کے مریضوں کو تین تین قطرے دو دو گھنٹے کے بعد دینے سے نیند آ جاتی ہے اور وہ اس جان لیوا مرض سے بچ جاتے ہیں۔

سرس

سرس کا درخت بڑا ہوتا ہے۔ عام طور پر سڑکوں کے کنارے لگایا جاتا ہے۔ اس کے پتے املی کے پتوں سے ملتے جلتے لیکن اس سے بڑے ہوتے ہیں۔ پھلیاں تقریباً چھ چھ انچ لمبی اور چوڑی ہوتی ہیں اور ان میں السی کے بیجوں جیسے لیکن ان سے بڑے بیج نکلتے ہیں۔

دانتوں اور مسوڑھوں کا درد سرس کی چھال کے جوشاندے سے کلیاں کرنے سے اچھا ہو جاتا ہے۔ چہرے پر مہاسے نکلے ہوئے ہوں تو سرس کی چھال پانی میں پیس کر چند روز برابر لگانے سے اچھے ہو جاتے ہیں۔



جلندھر میں جب کہ تمام بدن سُوج جاتا ہے، سرس کی چھال کا جوشاندہ پلانے سے آرام آجاتا ہے۔ تخمِ سرس آنکھوں کے لیے مفید ہیں۔ اکثر سرموں میں شامل کیے جاتے ہیں، لیکن اگر صرف ان ہی کو باریک کر کے آنکھوں میں لگایا کریں تو جالا، پھولا، دُھند، رتوندی اور آنکھ کی خارش کو دور کر دیتے ہیں۔

اگر سرس کے پسے ہوئے بیجوں کی ہلاس لیں تو بند نزلہ و زکام چھینکیں آ کر بہہ جاتا ہے اور اس کی وجہ سے جو درد اور بے چینی ہوتی ہے وہ دور ہو جاتی ہے۔ شقیقہ بھی ان کے سونگھنے سے دور ہو جاتا ہے۔

سرس کے بیجوں کا سفوف بنا کر تین ماشے روزانہ صبح کو دودھ کے ساتھ کھلائیں تو جریان، رقت اور سُرعت کی شکایتیں دُور ہو جاتی ہیں اور قوتِ باہ بڑھتی ہے۔ سرس کے بیج کنٹھ مالا کے لیے بھی مفید ہیں۔ ان کو کوٹ چھان کر دو چند شہد میں ملا کر رکھیں اور چالیس روز کے بعد چھ ماشے یہ دوا پانی کے ساتھ کھائیں۔

سرسوں

سرسوں مشہور چیز ہے۔ اس کے پتوں اور گاندل کا ساگ پکا کر کھاتے ہیں اور اسی کے بیجوں کا تیل نکال کر اس میں پکوان اور سالن پکاتے ہیں۔

سرسوں پیلی اور کالی دو قسم کی ہوتی ہے۔

سرسوں زرد پانچ تولے کو باریک پیس کر شہد پندرہ تولے میں ملا کر چٹانے سے بلغمی کھانسی دور ہو جاتی ہے۔

سرسوں کو پانی میں پیس کر چہرے پر لگانے سے داغ دھبے اور چھائیاں دُور ہو کر چہرہ نکھر آتا ہے۔

سرسوں کا تیل سرسوں کے تیل کو روغنِ سیاہ، روغنِ تلخ اور کڑوا تیل بھی کہتے ہیں۔ یہ تیل بڑے کام کی چیز ہے۔ قصبوں اور دیہاتوں میں یہی تیل چراغ میں جلایا جاتا ہے جس سے گھروں میں اُجالا ہوتا ہے۔ اسی تیل میں سالن پکاتے ہیں اور قسم قسم کے پکوان تیار کرتے ہیں۔ بدن میں طاقت اور حرارت پیدا کرنے کے لیے یہ تیل مصنوعی گھی سے بہت بہتر ہے۔

بدن پر اس تیل کی مالش کرنے سے بدن میں تراوٹ پہنچتی ہے اور خشک کھجلی دور ہو جاتی ہے۔ اگر تن درست دُبلا آدمی اس تیل کی برابر مالش کرتا رہے تو بدن موٹا ہوتا اور اس میں طاقت پیدا ہوتی ہے۔

سرسوں کے تیل میں کافور ملا کر مالش کرنے سے گٹھیا اور عرق النسا کا درد کم ہو جاتا ہے۔ اگر کان میں کیڑے ہوں تو اس تیل کے ٹپکانے سے مر جاتے ہیں۔

سرکہ

سرکہ عام طور پر گنّے کے رس سے بنایا جاتا ہے۔ دیہاتوں میں تقریباً ہر گھر میں موجود رہتا ہے۔ یہ بڑے کام کی چیز ہے۔ غذا کو ہضم کرتا اور بھوک لگاتا ہے۔ اگر جسم میں صفرا (پت) کی زیادتی ہو تو اس کو کم کرتا ہے، اس لیے گرمیوں اور برسات میں اس کو عام طور پر کھانے کے ساتھ استعمال کرتے ہیں یا اس کی چٹنی بنا کر کھاتے ہیں۔

ہیضہ، طاعون اور ملیریا بخار جیسے وبائی امراض کے زمانہ میں اس کا استعمال ان بیماریوں سے بچاتا ہے۔

پیاز کو باریک باریک کاٹ کر سرکہ میں ڈالیں اور تھوڑا نمک مرچ شامل کر کے کھانے کے ساتھ کھائیں تو غذا رغبت سے کھائی جائے گی اور ہضم بھی جلد ہو گی اور کھانے والا ساتھ ہی ان بیماریوں سے بھی بچا رہے گا۔

سرکہ گرمی کو تسکین دیتا اور ٹھنڈک پہنچاتا ہے، اس لیے سرکہ میں عرقِ گلاب ملا کر اس میں کپڑے کی گدی بھگو کر پیشانی پر رکھنے سے گرمی سے پیدا ہونے والا درد سر جاتا رہتا ہے۔ اگر گرمی سے سرسام ہو جائے، یا بخار کی وجہ سے مریض بکواس کرنے لگے تو سرکہ اور گلاب میں کپڑے کی گدی بار بار بھگو کر سر پر رکھنے سے بہت فائدہ پہنچتا ہے۔

کان میں درد ہو، یا کان میں کیڑے پڑ جائیں، سرکہ کان میں ٹپکانے سے کان کا درد دُور ہو جاتا ہے اور کان

کے کیڑے بھی مر جاتے ہیں۔

دانتوں میں گرمی سے درد ہو، یا اُن سے خون بہتا ہو تو سرکہ سے کُلّیاں کرنا مفید ہے۔

سرکہ آٹھ چھٹانک میں چینی ایک سیر ملا کر ہلکی آنچ پر پکائیں، یہاں تک کہ شربت کا قوام بن جائے۔ بس یہ سکنجبین بن گئی۔ صفراوی بخاروں میں دو تین تولے سکنجبین پانی میں ملا کر پلانے سے پیاس کم ہو جاتی ہے اور بخار کی حرارت گھٹ جاتی ہے۔ اگر قئیں آتی ہوں، متلی ستاتی ہو تو یہ بھی دُور ہو جاتی ہیں۔

سنا

سنا ایک پودے کی پتیاں ہیں، جو مہندی کے پتّوں جیسی ہوتی ہیں۔ یہ ایک ایسی عام دوا ہے کہ دیہاتوں میں ہر پنساری یا دوا فروش سے مل جاتی ہے۔ اس کے پودے بعض علاقوں کے جنگلوں میں اپنے آپ ہی اُگ آتے ہیں۔



سنا ایک ہلکی قبض کشا دوا ہے۔ خون کو صاف کرتی اور کیڑوں کو مارتی ہے۔

گٹھیا، درد کمر، رینگھن باؤ، دمہ اور ملیریا بخاروں میں قبض کو دور کرنے کے لیے اسے استعمال کرتے ہیں۔ خون کو صاف کرنے کے لیے دوسری خون صاف کرنے والی دواؤں کے ساتھ دیتے ہیں۔

اگر بچہ والی عورت کو سنا استعمال کرائی جائے تو اس کا دست لانے والا حصہ خون میں جذب ہو کر دودھ کے ذریعہ خارج ہوتا ہے، اس لیے اس دودھ کے پینے سے بچے کو بھی دست آجاتے ہیں۔

سونف، سناہر ایک چھ ماشے کو پانی میں جوش دے کر کھانڈ دو تولے ملا کر پینے سے قبض دور ہو جاتا ہے۔

سنا چھ ماشے کو دودھ پاؤ سیر میں جوش دیں اور گڑ کی شکر دو تولے ملا کر پئیں۔ یہ قبض کو دور کرنے کے لیے اچھی دوا ہے۔

سنا کو باریک پیس کر تقریباً ڈیڑھ ماشے، گلقند دو تولے میں ملا کر کھائیں۔ ایک پاخانہ کھل کر ہو جائے گا۔

سنبھالو



اس کا درخت بڑا نہیں ہوتا۔ اس کے پودے چھ سات فٹ تک اونچے دیکھے گئے ہیں۔ جڑ سے کئی شاخیں نکل کر ادھر ادھر پھیل جاتی ہیں اور یہ جھاڑ دار پودوں جیسا ہو جاتا ہے۔ اس کی ایک ایک ڈنڈی میں پانچ پانچ پتے ہاتھ کے پنجہ جیسے ہوتے ہیں، اسی لیے اس کو ہندوستان میں "پنجانگی" فارسی میں "پنجنکشت" اور عربی میں "فنجنکشت" کہتے ہیں۔ یہ پتے اوپر سے ہرے، ہلکے نیلے اور نیچے کی طرف سفید ہوتے ہیں۔ اس بوٹی میں کیڑوں کو ہلاک کرنے کی زبردست تاثیر ہوتی ہے۔

اگر کسی شخص کے پیٹ میں کیڑے ہوں تو اس کے پتوں کا رس تین تولے نکال کر دہی میں ملا کر نہار منہ تین چار دن تک کھلائیں۔ تمام کیڑے ہلاک ہو کر خارج ہو جائیں گے۔

اگر آدمی یا کسی جانور کے زخم ہو اور اس میں کیڑے پڑ گئے ہوں تو وہ بھی اس بوٹی کا رس ٹپکانے سے مر جاتے ہیں، بلکہ اگر اس بوٹی کا رس پانچ تولے نکال کر پانچ تولے تلوں کے تیل کے ساتھ پکائیں، یہاں تک کہ پانی جل کر صرف تیل رہ جائے۔ اس کے بعد اس میں موم خالص ایک تولہ پگھلائیں اور سفیدہ جست ایک تولہ ملا کر مرہم تیار کریں تو یہ مرہم خراب کے خراب زخم کو اچھا کر دیتا ہے اور زخم میں کیڑے پڑے ہوں تو وہ بھی ہلاک ہو جاتے ہیں۔ بعض لوگ سنبھالو کے پتوں کو تیل میں ملا کر اور اُن کو گھوٹ کر مرہم سا بنا لیتے ہیں۔ یہ مرہم بھی ہر قسم کے زخموں کو اچھا کر دیتا ہے۔

سنبھالو کے پتوں کا رس آنکھ میں ٹپکانے سے دُکھتی آنکھوں کو فائدہ ہوتا ہے اور اگر آنکھ میں جالا، پھولا ہو تو وہ بھی اس کے چند روز ٹپکانے سے اکثر کٹ جاتا ہے۔

سنکھاہولی



یہ ایک بوٹی ہے۔ اس کا پودا زمین پر بچھا ہوتا ہے۔ پتے لمبے لمبے دُوب گھاس کے پتوں جیسے، لیکن ان سے چوڑے ہوتے ہیں۔ جن میدانوں میں دوب گھاس اُگتی ہے وہاں عموماً اس کے پودے بھی پیدا ہوتے ہیں۔ پھول سفید کٹوری جیسے، لیکن ذرا گلابی ہوتے ہیں۔ مئی جون کے مہینوں میں جب اکثر بوٹیاں کمہلا جاتی ہیں اس بوٹی پر بہار آتی ہے۔

یہ بوٹی خون صاف کرتی ہے۔ دماغ کو طاقت دیتی ہے۔ بھول کے مرض کو دور کرتی ہے۔ چہرے کی رنگت کو نکھارتی ہے

اور جریان وذیابیطس میں فائدہ دیتی ہے۔ اس کو ان مرضوں میں عام طور سے اس طرح استعمال کیا جاتا ہے کہ سبز بوٹی کی شاخیں پتوں سمیت نو ماشے لے کر مرچ کالی سات عدد کے ساتھ پانی میں پیس چھان کر مصری دو تولے سے میٹھا کر کے پییں۔ اگر اس کے ساتھ ہی مغز بادام شیریں سات دانے بھی بڑھالیں تو دماغ کے لیے زیادہ مفید ہو جائے گی۔

ان مرضوں میں فائدہ دینے کے علاوہ اس بوٹی کے اس طرح پینے سے موسم کی گرمی بھی نہیں ستائے گی اور پیاس کم لگے گی۔

اگر چیچک پھیل رہی ہو تو یہ بوٹی تین ماشے لے کر کالی مرچ تین عدد کے ساتھ گھوٹ کر پلانے سے بچہ کو چیچک نہیں نکلتی اور اگر نکلتی ہے تو اس کا زور کم ہوتا ہے۔

سبز بوٹی ہر موسم میں نہیں ملتی، اس لیے اگر اس بوٹی کو بارش ہونے سے پہلے جڑ سمیت اکھیڑ کر سائے میں رکھ چھوڑیں تو بھی کارآمد ہے۔

اس کے علاوہ اس بوٹی کو سائے میں خشک کرنے کے بعد سفوف بنا کر تین تین ماشے صبح و شام کھلاتے ہیں۔ جریان، احتلام، پیشاب کی جلن اور سوزاک میں مفید ہے۔

سنکھیا

سنکھیا زہر ہے۔ یہ ایک دو ماشے کی مقدار میں انسان کو ہلاک کر دیتا ہے، لیکن اگر یہی زہر طبی مقدار میں مناسب احتیاط سے استعمال کیا جائے تو انسان کے لیے امرت بن جاتا ہے۔ یہ رنگت کے اعتبار سے کئی رنگ کا ہوتا ہے۔ دواؤں میں زیادہ تر سنکھیا سفید استعمال کیا جاتا ہے۔

سنکھیا سفید ایک تولہ لے کر کٹائی خورد (چھوٹی کٹیلی) کے سوا سیر رس میں تھوڑا تھوڑا رس ڈال کر کھرل کریں۔ اس کے بعد دانہ سرسوں کے برابر گولیاں بنائیں۔ روزانہ ایک گولی ملائی میں لپیٹ کر کھائیں۔ اس طرح کہ گولی دانتوں کو نہ لگے۔ اوپر سے دودھ پییں اور مقوی غذائیں استعمال کریں۔ چالیس دن کے استعمال سے مرض آتشک دور ہو جائے گا اور آتشک کی وجہ

سے گٹھیا ہو تو وہ بھی جاتی رہے گی۔

سنکھیا ایک تولہ کر ایک تا سو لیموؤں کے رس میں کھرل کر کے دانۂ مونگ کے برابر گولیاں بنائیں اور ایک گولی روزانہ ملائی میں رکھ کر نگل جائیں اور چالیس دن تک برابر اسی طرح استعمال کرتے رہیں۔ کوڑھ کے لیے مفید ہے۔ غذا میں گھی دودھ استعمال کریں۔

سنکھیا ایک تولہ کو پیس کر گدھی کے دودھ میں جوش دیں اور اس کے بعد آگ سے اُتار لیں اور سنکھیا کو اسی دودھ میں پڑا رہنے دیں۔ تین روز کے بعد دودھ سے نکال کر محفوظ رکھیں، یہ سنکھیا دانۂ سرسوں کے برابر لے کر کسی ایک بواسیری مسّے پر لگائیں۔ ایک بار دن میں اور ایک بار رات میں یہی عمل کریں۔ اگر مسّے میں جلن ہونے لگے تو ایک دو روز کے لیے اس کا استعمال بند کر دیں۔ جلن ختم ہونے پر پھر اسی طرح استعمال کریں۔ تین چار ہفتے کے استعمال سے مسّہ خشک ہو کر جھڑ جائے گا۔ اس کے بعد دوسرے مسّے پر اسی طرح لگائیں۔ دورانِ استعمال میں قبض نہ ہونے دیں اور ہلکے گرم پانی سے آب دست کرائیں۔

سنکھیا سفید چار رتی، گلاب کے پھول چار ماشے، کتھہ سفید چار تولے، تینوں کو عرقِ گلاب میں تین دن تک کھرل کر کے کالی مرچ کے برابر گولیاں بنائیں۔ یہ گولیاں جاڑے بخار کو روکنے کے لیے مفید ہیں۔ جاڑا چڑھنے سے ایک گھنٹہ پہلے ایک گولی کھلا دیں۔ اگر پہلے روز جاڑا نہیں رُکے گا تو دوسرے روز ضرور رُک جائے گا۔

سنکھیا کا گھی بنا کر جنسی طاقت کو بڑھانے اور گٹھیا وغیرہ دردوں کو دور کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ ترکیب یہ ہے:

سنکھیا پانچ تولے کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے ململ کے کپڑے میں پوٹلی باندھیں اور اس پوٹلی کو بھینس کے دودھ دس سیر میں بیچوں بیچ لٹکا کر نرم آنچ پر جوش دیں۔ برتن کو اس طرح ڈھک دیں کہ اس سے بھاپ باہر نہ آئے۔ چار پہر اس طرح آنچ دینے کے بعد ٹھنڈا ہونے پر پوٹلی الگ کر لیں اور دودھ کی دہی جما کر مکھن نکال لیں اور اس کو آگ پر پگھلا کر صاف کر کے شیشی میں رکھیں۔ ایک رتی یہ گھی سیر بھر دودھ میں ملا کر پییں اور جس جگہ درد ہو اُس جگہ اس گھی کی مالش کریں۔

سنکھیا کو ایک کیڑا مار دوا کے طور پر بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ طریقہ یہ ہے کہ سنکھیا ڈھائی سیر لے کر آدھ سیر سجّی کے ساتھ پچیس سیر پانی میں جوش دیں۔ جب سنکھیا حل ہو جائے تو تمام محلول کو بوتلوں میں بھر کر رکھیں۔ اس میں سے ایک تولہ لے کر دو سیر سادے پانی میں ملا کر درختوں اور پودوں پر چھڑکیں اور تھوڑا سا اُن کی جڑوں میں بھی ڈالیں۔ اس سے کیڑے مر جائیں گے۔ اگر کیڑے نہیں ہوں گے تو آئندہ کیڑا لگنے سے حفاظت ہو جائے گی اور پودوں کو کوئی نقصان نہیں پہنچے گا۔

اگر آٹے میں تھوڑا سا سنکھیا ملا کر گولیاں بنا کر چوہے کے بلوں پر ڈالیں تو اس کے کھانے سے چوہے مر جائیں گے۔ لیکن وہاں کسی جگہ پانی نہ رکھیں۔ اس میں مشکل یہ ہے کہ جو چوہے بلوں کے اندر مر جاتے ہیں اُن کے سڑنے سے بدبو آنے لگتی ہے۔ جہاں کھیتوں میں چوہے کثرت سے ہوں، وہاں اس کا استعمال بہت مفید ہے۔

سوڈا بائی کارب

سوڈا بائی کارب کو سوڈا خوردنی (کھانے کا سوڈا) اور میٹھا سوڈا بھی کہتے ہیں۔ قصبوں اور دیہاتوں میں ہر جگہ مل جاتا ہے۔ عام طور پر آٹے میں خمیر پیدا کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے، لیکن بطور دوا بھی یہ کئی بیماریوں میں دیا جاتا ہے اور بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔

اگر جسم میں بے چین کر دینے والی خشکی اور کھجلی ہو، یا جسم پر پتی (چھپاکی) نکل آئی ہو اور اس کی جلن اور کھجلی سے مریض بے چین ہو تو سوڈا بائی کارب ایک ماشہ پانی ایک چھٹانک میں ملا کر روئی سے لگائیں۔ فوراً ٹھنڈک پڑ جائے گی۔

اسی طرح اگر بدن کا کوئی حصہ آگ یا پانی سے جل جائے تو سوڈا جلی ہوئی جگہ پر لگا دیا جائے یا تھوڑا پانی ملا کر لیپ کر دیا جائے تو فوراً جلن دور ہو جائے گی۔

دانتوں میں درد رہتا ہو، یا کوئی دانت گل سڑ گیا ہو اور اس کی وجہ سے سر میں درد رہتا ہو، دونوں صورتوں میں سوڈا بائی کارب تین ماشے پانی تین چھٹانک میں حل کر کے کلیاں کرنے سے آرام آ جاتا ہے۔

اگر کان میں مَیل جمع ہو کر خشک ہو گیا ہو اور اس کا کان سے نکالنا مشکل ہو جائے تو سوڈا بائی کارب تین ماشے کو گلیسرین ایک تولہ میں حل کر کے، پھر آدھی چھٹانک گرم پانی ملا کر اس کی دو تین بُوندیں کان میں ٹپکائیں۔ چند بار کے ٹپکانے سے مَیل ملائم ہو کر پھُول جائے گا، پھر اُس کو کان سے نکالا جا سکے گا۔

کبھی کبھی کھانسی کا سبب معدہ کی خرابی ہوتی ہے۔ ایسی حالت میں سوڈا بائی کارب تین ماشے، پانی پاؤ سیر میں ملا کر مریض کو ایک ایک گھونٹ پینے کو کہیں، یہاں تک کہ دو گھنٹے میں سب پانی ختم ہو جائے۔ دو تین گھنٹے کے بعد پھر ایسا ہی کریں۔ چند بار ایسا کرنے سے کھانسی دُور ہو جائے گی۔

اگر معدہ میں تیزابیت بڑھ جائے، جس کی علامتیں یہ ہیں کہ کھانا کھانے کے بعد کلیجہ جلنے لگتا ہے۔ کبھی کبھی اس کے

ساتھ ہی سینہ میں بھی جلن ہونے لگتی ہے۔ کبھی ڈکاریں آتی ہیں، پیٹ پھول جاتا ہے اور قبض کی شکایت ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ خالی پیٹ فم معدہ (کوڑی کی جگہ) میں درد ہونے لگتا ہے۔ اس صورت میں سوڈا بائی کارب نیچے لکھے ہوئے طریقوں سے استعمال کرنے سے فائدہ پہنچتا ہے:

(۱) سوڈا بائی کارب ایک ماشہ میں سونٹھ چار رتی باریک پیس کر ملائیں اور چند گھونٹ پانی کے ساتھ کھلائیں۔ اگر ضرورت محسوس ہو تو دو گھنٹے کے بعد ایک خوراک اور دیں۔

(۲) سوڈا بائی کارب ایک ماشہ، نوشادر چار رتی کو عرق پودینہ پلنگ تولے میں ملا کر کھانا کھانے کے آدھ گھنٹہ بعد پلائیں۔

(۳) سوڈا بائی کارب ایک ماشہ، سونف دو ماشے باریک پسی ہوئی، دھنیا دو ماشے باریک پیسا ہوا۔ تینوں کو ملا کر کھانا کھانے کے بعد پانی سے کھائیں۔ دونوں وقت اسی مقدار سے استعمال کریں۔

اگر ہضم کی خرابی سے قیئیں آنے لگیں تو سوڈا بائی کارب ایک تولہ میں چھوٹی الائچی کے دانے چھے ماشے باریک پیس کر ملائیں اور ایک ایک ماشہ دو دو گھنٹے کے بعد پانی کے ساتھ دو تین بار دیں۔

اگر خون میں تیزابیت بڑھ جائے اور اس کی وجہ سے کھجلی اتنی زیادہ ہو کہ مریض کھجاتے کھجاتے پریشان ہو جائے تو اس حالت میں سوڈا بائی کارب ایک ایک ماشہ پانی ایک چھٹانک میں حل کر کے دن میں تین چار بار پلائیں اور ایک چھٹانک سوڈا دس پندرہ سیر پانی میں ملا کر اس سے مریض کو نہلائیں۔ اگر تیزابیت کے بڑھ جانے سے جسم پر پھوڑے پھنسیاں نکل رہی ہوں تو اس صورت میں بھی یہی عمل کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

سوڈا بائی کارب بچوں کے لیے بہت اچھی ہاضم دوا ہے۔ آدھی رتی سے ایک رتی تک سوڈا بائی کارب لے کر اس میں اتنی ہی پسی ہوئی ریوند چینی اور ذراسی شکر ملا کر کھلائیں۔

نوٹ: سوڈا بائی کارب کو تھوڑی تھوڑی مقدار میں بار بار دینا بہتر ہے۔ بڑی مقدار میں دینے سے فائدہ کے بجائے نقصان پہنچنے کا اندیشہ ہے۔

سونٹھ (زنجبیل)

سونٹھ کو پنجابی زبان میں سنڈ کہتے ہیں۔

سونٹھ مشہور چیز ہے۔ ادرک کو ایک خاص طریقہ سے سکھا کر بنائی جاتی ہے۔ یہ کھانے کو پچاتی ہے۔ پیٹ کی ہوا کو نکالتی اور بھوک لگاتی ہے۔ ذہن، حافظہ اور باہ کو بڑھاتی ہے۔ گٹھیا اور کمر کے درد کو دور کرتی ہے۔

سونٹھ پانچ تولے، کالا نمک ایک تولہ کو باریک پیس کر تین بار لیموں کے رس میں تر خشک کر کے رکھیں اور ایک ایک ماشہ کی مقدار میں کھانا کھانے کے بعد کھائیں، غذا ہضم ہو جائے گی۔ اگر پیٹ میں درد ہوگا یا اپھارہ ہوگا، تو یہ سب شکایتیں دور ہو جائیں گی۔ اگر بھوک کم لگتی ہوگی تو کھل کر لگنے لگے گی۔

یاد کی ہوئی باتیں جلد بھول جاتی ہوں تو سونٹھ پانچ تولے کو پیس کر شہد خالص دس تولے میں ملائیں اور تین تین ماشے صبح و شام کھائیں۔ باہ کی کمزوری اور کمر کے درد کو دور کرنے کے لیے بھی اسی طرح استعمال کرنا چاہیے۔ بیرونی طور پر سونٹھ کو پیس کر تلوں کے تیل میں ملا کر مالش کرنے سے درد دور ہو جاتا ہے۔ سردی کی وجہ سے بدن کے کسی حصہ میں درد ہو تو اوپر لکھے ہوئے طریقہ سے کھلانے اور مالش کرنے سے وہ اچھا ہو جاتا ہے۔

سردی کی تیزی میں سونٹھ کے کھانے سے سردی کی تکلیفوں سے حفاظت رہتی ہے۔ سونٹھ دو تولے کو پیس کر گڑ دس تولے میں ملا کر چھ چھ ماشے کھائیں۔

سونف (بادیان)

سونف معدہ کی کمزوری کو دور کرتی ہے اور ریاح کو نکالتی ہے۔ پیشاب لاتی اور دودھ کو بڑھاتی ہے۔ بینائی کی کمزوری کو دور کرنے کے لیے بڑی مفید ہے۔ اس مرض کے لیے کھائی بھی جاتی ہے اور اس کے پانی میں سُرموں کو کھرل کر کے آنکھوں میں بھی لگایا جاتا ہے۔ معدہ کی خرابی سے بخار آتا ہو تو اس کے لیے بھی مفید ہے۔

سونف چھ ماشے کو پانی میں ہلکا جوش دے کر پلانے سے بچوں کے پیٹ کے ریاح اور بدہضمی دور ہو جاتی ہے۔

سونف اور دھنیا برابر برابر لے کر کوٹ چھان کر سفوف بنائیں۔ پھر دونوں کے برابر کھانڈ ملا کر رکھ چھوڑیں۔ کھانا

کھانے کے بعد ۹ - ۹ ماشے یہ سفوف کھائیں. کھانا کھانے کے بعد طبیعت بھاری ہو جاتی ہو یا ہاتھ پیر جلنے لگتے ہوں تو اس کے استعمال سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ صرف سونف کا سفوف بھی روزانہ صبح کو چھ ماشے کھائیں تو یہ معدہ کو طاقت دینے اور بینائی کو بڑھانے کے لیے اچھی دوا ہے۔

سونف کو گھی میں بھون کر پیس لیں اور اس کے ساتھ تھوڑی سی کھانڈ ملا لیں۔ نو نو ماشے صبح و شام کھائیں۔ اس سے دست بند ہو جائیں گے۔ اگر اس کے ساتھ برابر وزن بیل گری ملا کر استعمال کیا جائے تو دستوں کے لیے بہت اچھی دوا ہو جائے گی۔

سُرمہ خالص پانچ تولے لے کر ایک ہفتہ تک ہری سونف کے پتوں وغیرہ کے رس میں کھرل کریں. جب خشک ہو جائے تو چھان کر رکھیں اور صبح و شام سلائی سے آنکھوں میں لگایا کریں. بینائی کی کمزوری میں مفید ہے۔ اگر ہری سونف نہ ملے تو سونف کے جوش دیئے ہوئے پانی میں کھرل کریں۔

سُہاگہ

سُہاگہ بڑے کام کی چیز ہے۔ یہ ہاضم ہے، ریاح کو اور بلغم کو نکالتا ہے، اسی لیے معدہ کی کئی بیماریوں میں استعمال کیا جاتا ہے. کھانسی اور دمہ میں دیا جاتا ہے۔

اگر بچہ دودھ ڈالتا ہو اور اُس سے کھٹی بُو آتی ہو، پیٹ پھول جاتا ہو، ان حالات میں سُہاگہ ایک مشہور گھریلو دوا ہے۔ اس کو توے پر بھون کر کھیل بنا لیں اور باریک پیس کر شیشی میں رکھ چھوڑیں اور ضرورت کے وقت بچہ کو ایک ایک رتی کی مقدار میں دو تین بار چٹائیں۔

اگر بچہ کا کان بہتا ہو تو پہلے اُس کو صاف رُوئی سے صاف کریں۔ اس کے بعد روئی کی بتی بنا کر شہد میں لتھیڑیں اور اُس پر یہی سُہاگہ چھڑک کر کان میں رکھیں، کان جلد ہی اچھا ہو جائے گا۔

اگر کان میں کیڑے پڑ گئے ہوں تو سرکہ میں ذرا سا سہاگہ حل کر کے کان میں ٹپکانے سے کیڑے مر جاتے ہیں۔

سُہاگہ بُھنا ہوا ایک تولہ، ملٹھی دو تولے کو باریک پیس کر شہد خالص دس تولے میں ملا کر چھ چھ ماشے چٹانے سے بلغمی کھانسی اور دمہ کو فائدہ پہنچتا ہے۔

سُہاگہ بُھنا ہوا ایک تولہ، رائی تین تولے کو باریک پیس کر روزانہ صبح کو ایک ایک ماشہ کی مقدار میں پانی سے کھلائیں۔ یہ بڑھی ہوئی تلی کو گھلانے اور بھوک لگانے کے لیے مفید ہے۔

سُہاگہ کو نیبو کے رس میں پیس کر لگانے سے داد اچھا ہو جاتا ہے۔ سُہاگہ پانی میں پیس کر بواسیری مسّوں پر لگانے سے مسّے خشک ہو جاتے ہیں۔

نیم کے پتّے دو تولے، سہاگہ تین ماشے اور شہد دو تولے کو پانی میں جوش دے کر چھان لیں اور اس پانی سے بذریعہ پچکاری بہتے ہوئے کان کو دھوئیں۔ کان پیپ وغیرہ سے صاف ہو کر جلد ہی اچھا ہو جاتا ہے۔

سہدیوی

سہدیوی ایک بوٹی ہے۔ گرمی اور برسات کے موسم میں جوار، مکئی اور گنّے کے کھیتوں میں خود بخود پیدا ہو جاتی ہے۔ جاڑوں میں جب سردی خوب پڑتی ہے تو جل کر ختم ہو جاتی ہے۔

اس کا پَودا آدھ گز تک اونچا ہوتا ہے۔ پتّے تُلسی کے پتّوں سے ملتے جُلتے، لیکن رُوئیں دار ہوتے ہیں۔ پھُول بینگنی (اُودے) ہوتے ہیں۔ اس کا مزہ کسی قدر کڑوا ہوتا ہے اور سُونگھنے پر خاص قسم کی بُو آتی ہے۔

سہدیوی بوٹی خون کو صاف کرتی ہے۔ صفراوی اور خونی بخاروں کو دُور کرتی ہے۔ ان فائدوں کے لیے اس کو پانی میں پیس چھان کر پلاتے ہیں اور پانی میں جوش دے کر بھی دیتے ہیں۔ پسینہ آ کر بخار اُتر جاتا ہے۔

سہدیوی خون تھوکنے کے لیے بھی مفید ہے۔ حلق اور سینہ سے خون آتا ہو یا کسی دوسرے عضو سے خون جاری ہو تو اس کو پیس چھان کر پلانے سے بند ہو جاتا ہے۔

پیشاب جل کر آتا ہو تو سہدیوی کو پیس چھان کر پلانے سے جلن دور ہو جاتی ہے۔ پُرانا بخار بھی اس کے استعمال

سے جاتا رہتا ہے۔ اس فائدہ کے لیے سہدیوی کی جڑ ایک تولہ، سونٹھ تین ماشے کے ساتھ پانی میں جوش دے کر پلائی جاتی ہے۔

کھانسی خشک ہو یا تر، اس کے لیے بھی یہ بوٹی بڑی فائدہ مند ہے۔ اگر آواز بیٹھ گئی ہو تو اس کو کھولتی ہے۔

سہدیوی بوٹی ۴ تولے، خولنجان ۲ تولے، ملیٹھی ۲ تولے کو باریک پیس چھان کر شہد ملا کر جنگلی بیر کے برابر گولیاں بنائیں۔ ایک ایک گولی منہ میں رکھ کر اس کا لعاب چوستے رہیں۔

سیم



سیم مشہور چیز ہے۔ اس کی پھلیوں کی ترکاری پکا کر کھائی جاتی ہے۔ اس میں "بغل گندھ" کو دور کرنے کی تاثیر ہے۔ سیم کے پتّوں یا پھلیوں کو پیس کر آٹھ دس روز تک برابر لگاتے رہنے سے یہ مرض بہت جلد دور ہو جاتا ہے۔

سیم کے پتّے پیس کر لگانے سے داد اچھا ہو جاتا ہے اور اگر سیم کے پتّوں کو سرسوں کے تیل میں جلا کر گھوٹ کر مرہم سی بنا لیں تو اس کے لگانے سے سر کا گنج دور ہو جاتا ہے۔

سینبھل

سینبھل کا درخت بڑا ہوتا ہے۔ اس کے بڑے بڑے گدّے ہوتے ہیں۔ ہر ایک گدّے میں کئی شاخیں ہوتی ہیں اور ان شاخوں سے چھوٹی چھوٹی شاخیں اُگتی ہیں، جن میں پانچ پانچ پتّے لگے ہوتے ہیں، جو ہاتھ کے پنجے جیسے نظر آتے ہیں۔

پھول سرخ رنگ کے لگتے ہیں، جو نہایت خوب صورت گُل لالہ کی طرح ہوتے ہیں۔

پھولوں کے گرنے پر آکھ (مدار) جیسے ڈوڈے لگتے ہیں، جو سینبھل ڈوڈے کہلاتے ہیں۔ خشک ہونے پر ان کے اندر سے آکھ جیسی روئی نکلتی ہے، جو تکیوں اور گدّوں کو بھرنے کے کام آتی ہے۔ ایک سالہ یا دو سالہ جوان درخت کی جڑ "موسلی سینبھل" کے نام سے بہ طور دوا کام میں آتی ہے۔ اسی درخت کا گوند "موچرس" کہلاتا ہے اور یہ بھی بہ طور دوا استعمال کیا جاتا ہے۔

موسلی سینبھل خاص تقویت کے لیے بہت زیادہ استعمال کیا جاتا ہے۔ طریقۂ استعمال یہ ہے:

موسلی سینبھل ایک تولہ کوکوٹ کر آدھ پاؤ پانی میں بھگو رکھیں۔ صبح کو مَل چھان کر مصری سے میٹھا کر کے پییں۔ یہ دوا جریان، رقت اور ان سے پیدا ہونے والی باہ کی کمزوری کے لیے نہایت مفید ہے۔

سینبھل کی چھال باریک کر کے پانی میں پکا کر پُلٹس کی طرح پھوڑوں اور دُملوں پر باندھنے سے اُن کو بہت جلد پکا کر پھوڑ دیتی ہے۔

سینبھل کا گوند (موچرس) مَردوں کے جریان اور عورتوں کے سیلان کی مفید دوا ہے۔ اس کے علاوہ دستوں کو بند کرنے اور کثرتِ حیض کو روکنے کے لیے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ سفوف بنا کر ہم وزن کھانڈ ملا کر چھے چھے ماشے صبح و شام دودھ یا پانی سے کھلایا جائے۔

سیندور

سیندور مشہور چیز ہے۔ لال پیلاہٹ لیے ایک سفوف ہوتا ہے جو سیسہ سے بنایا جاتا ہے۔ یہ اتنی عام چیز ہے کہ چھوٹے چھوٹے دیہات میں بھی مل جاتی ہے۔ بعض علاقوں کی عورتیں اس کو مانگ میں لگاتی ہیں۔

سیندور ایک اچھی دافع تعفن دوا ہے۔ اگر زخم میں کیڑے پڑ گئے ہوں تو یہ اُن کو بھی ہلاک کر دیتا ہے اور گندے سے گندے زخموں کو گندگی سے صاف کر کے بہت جلد اچھا کر دیتا ہے، اس لیے عموماً اس کا مرہم بنا کر استعمال کرتے ہیں۔

مرہم کا نسخہ نیچے لکھا جاتا ہے ۔ جو ہر قسم کے گندے زخموں کے لیے بہت مفید ہے اور کالے مرہم کے نام سے مشہور ہے

کالا مرہم تلوں کا تیل تیس تولے لے کر کڑاہی میں ڈال کر پکائیں ، جب وہ پکنے لگے تو سیندور دس تولے شامل کریں اور کسی لوہے کی سیخ سے برابر چلاتے رہیں ۔ جب تیل کی رنگت سُرخ کے بجائے سیاہ ہونے لگے اور اس کا قوام سا بن جائے ، یعنی ایک قطرہ زمین پر ڈالنے سے جمنے لگے تو آگ سے اُتار لیں ۔ بس مرہم تیار ہے ۔ کسی ڈبّہ میں احتیاط سے رکھیں اور کپڑے پر لگا کر زخم پر چسپاں کر دیں ۔ اگر اس میں نیلا تھوتھا چار ماشے باریک پیس کر ملا دیں تو یہ مرہم زیادہ مفید اور اثر والا ہو جائے گا ۔

سیندور دردِ شقیقہ (آدھا سیسی) کو دور کر دیتا ہے ۔ سفید دیسی کاغذ لے کر اُس پر سیندور ملیں اور اُس کی بتّی بنا کر سورج نکلنے سے پہلے ایک طرف آگ لگائیں اور اُس کا دھواں ناک میں پہنچائیں ۔

شاہترہ



یہ ایک بوٹی ہے ، جو فصلِ ربیع کے ساتھ گیہوں کے کھیتوں میں خود پیدا ہوتی ہے ۔ اس کا پودا ایک ڈیڑھ بالشت اونچا ہوتا ہے ۔ پتّے دھنیے یا گاجر کے پتّوں کے مانند ہوتے ہیں ۔ پھول بنفشی آتے ہیں ۔ بوٹی کا مزہ بڑا کڑوا ہوتا ہے ۔

شاہترہ خون صاف کرتا ہے ۔ فسادِ خون کے اکثر مرضوں ، کھُجلی ، داد ، پھوڑے ، پھنسیوں اور آتشک و سوزاک میں استعمال کیا جاتا ہے ۔ اس کے علاوہ بخاروں کو دُور کرنے کے لیے بھی دیا جاتا ہے ۔

خشک کھُجلی اور بدن کی جلن کو دور کرنے کے لیے شاہترہ سبز کا پانی آٹھ تولے لے کر اس میں شربت عناب دو تولے ملا کر پییں ۔ آٹھ دس دن کے پینے سے آرام ہو جائے گا ۔ خون میں تیزی ہو ،

بدن میں گرمی محسوس ہوتی ہو، پیشاب جل کر آتا ہو، بدن پر پھنسیاں نکلتی ہوں اور اُن میں کھجلی بھی ہوتی ہو اور ساتھ ہی قبض بھی رہتا ہو یا بدن کی جلد پر چنچناہٹ رہتی ہو تو ان سب حالتوں میں شاہترہ کو اس طرح استعمال کریں:

شاہترہ ۲ ماشے، ہڑ کا چھلکا ۲ ماشے، دھنیا خشک ۲ ماشے کو رات کے وقت پانی میں بھگو رکھیں۔ صبح کو پانی چھان لیں اور شربت عناب چار تولے ملا کر پییں۔ اگر ملیریائی بخار ہر وقت رہنے لگے تو شاہترہ اور گلو سبز ہر ایک ۲ ماشے کا جوشاندہ پلانے سے دور ہو جاتا ہے۔

اگر پیٹ میں کیڑے پیدا ہو جائیں تو شاہترہ، بابڑنگ، ہڑ کا چھلکا ہر ایک ۵ ماشے کا جوشاندہ پلانے سے کیڑے مر کر نکل جاتے ہیں۔

شکر سرخ

شکر سُرخ سے مُراد گُڑ کی شکر ہے، جو گنّے کے رس کو پکا کر بنائی جاتی ہے۔ اس کا قوام گڑ سے زیادہ سخت بنایا جاتا ہے۔ جب قوام تیار ہو جاتا ہے تو اُس کو ایک تختہ پر پھیلا کر ٹھنڈا کیا جاتا ہے۔ ٹھنڈا ہونے کے بعد اُس پر کچھ ریتیہ چھڑک کر ہاتھوں سے مَل مَل کر سفوف بنا لیتے ہیں۔ یہی شکر سُرخ ہے۔ غریب لوگ اس کو شکر سفید (کھانڈ اور بورہ) کے بجائے استعمال کرتے ہیں۔ یہ غذائیت دینے کے علاوہ ملیّن تاثیر رکھتی ہے۔ اگر قبض ہو اور پانچ تولے شکر سُرخ رات کو دودھ میں ملا کر پی لی جائے تو صبح کو کُھل کر پاخانہ ہو جاتا ہے۔ معمولی اتفاقی قبض کو دُور کرنے کے لیے بہت اچھی چیز ہے۔

شکر قند

شکر قند ایک مشہور جڑ ہے، جو پانی میں اُبال کر اور آگ میں بھون کر کھائی جاتی ہے۔ ذائقہ میں میٹھی اور مزے دار ہوتی ہے۔ حقیقت میں یہ نشاستہ اور شکر کا مجموعہ ہے، اس لیے یہ پوری غذائیت دیتی اور بدن کی پرورش کرتی ہے۔ اس کے علاوہ باہ کو بھی قوت دیتی ہے۔ اگر اس کا حلوا بنا کر کھایا جائے تو اس سے جسم کی غذائیت

کے علاوہ یہ فائدہ بھی حاصل ہوگا۔

حلوا بنانے کا طریقہ شکر قند کو باریک باریک کاٹ کر خشک کرلیں اور اس کے بعد اس کو کوٹ چھان کر آٹا بنائیں۔ آدھی چھٹانک یہ آٹا لے کر آدھی چھٹانک گھی میں بھُونیں اور آدھ پاؤ چینی کا قوام شامل کرکے حلوا بنائیں۔ اگر چاہیں تو اس میں بادام، پستہ اور کھوپرے کی گریاں باریک کتر کر ملا سکتے ہیں۔

اس کے علاوہ اُبالی ہوئی یا بھوبھل میں بھُونی ہوئی شکر قند سے بھی حلوا بنا سکتے ہیں۔ اُبالی ہوئی شکر قند ضرورت کے مطابق لیں اور چھلکے اور ریشوں وغیرہ سے صاف کرکے گھی میں بھُونیں۔ اس کے بعد چینی شامل کرکے حلوا تیار کریں۔

شورہ قلمی

شورہ قلمی ایک مشہور چیز ہے۔ قصبوں اور دیہاتوں میں پنساریوں سے آسانی سے مل سکتا ہے اور نیچے لکھی ہوئی بیماریوں میں اس سے فائدہ حاصل کیا جاتا ہے۔

اگر پیشاب بند ہو جائے تو شورہ قلمی اور رائی ایک ایک ماشہ کو باریک پیس کر برابر وزن کھانڈ ملا کر ایسی دو دو خوراکیں دو دو گھنٹے کے بعد پانی کے ساتھ پھانکیں اور چھ ماشے شورہ کو پانی میں حل کرکے اس میں کپڑے کی گدّی بھگو کر ناف کے نیچے پیڑو پر رکھیں۔ تھوڑی دیر میں پیشاب ہو جائے گا۔ اگر مریض بچّہ ہو اور دوا نہ کھا سکے تو اس کے پیڑو پر شورہ قلمی کے پانی میں بھگوئی ہوئی گدّی رکھنے سے بھی پیشاب کھُل کر آجاتا ہے۔

سوزاک کے لیے بھی شورہ مفید دوا ہے۔ سوزاک کی ایسی حالت میں جب کہ پیشاب تھوڑا تھوڑا جل کر آرہا ہو شورہ قلمی، بڑی الائچی کے دانے ہر ایک دو دو تولے لے کر سفوف بنائیں اور اس کی بارہ پُڑیاں بنا کر ایک ایک پُڑیہ صبح و شام پانی کے ساتھ تین روز تک کھائیں۔ اس کے بعد ایک ایک پڑیہ تین روز تک ساٹھی چاولوں کے پانی کے ساتھ کھائیں۔ (ساٹھی چاول ۲ تولے رات کو چار چھٹانک پانی میں بھگو رکھیں صبح کو پانی چھان کر پی لیں۔ یہی ساٹھی چاولوں کا پانی ہے)۔

دمہ کے دَورے کو روکنے کے لیے بھی شورہ قلمی ایک مفید دوا ہے۔ شورہ قلمی ایک تولہ آدھ پاؤ پانی میں بھگوئیں۔ اس کے بعد اس پانی میں سفید بلاٹنگ پیپر کو بھگو کر دھوپ میں خشک کرکے رکھ چھوڑیں۔ جب دمہ کا دَورہ پڑے اور مریض

بے چین ہو تو اس کاغذ کی بتی سی بنا کر اس کو آگ لگائیں اور سگرٹ کے مانند اس کا دھواں کھینچنے کو کہیں۔ چند منٹ کے بعد دورے میں کمی ہو جائے گی۔

بخار کو پسینہ لا کر اُتارنے کے لیے بھی شورہ قلمی استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ پیشاب لا کر بھی بخار کو کم کر دیتا ہے۔ پسینہ لانے کے لیے اس کو اس طریقہ سے دیتے ہیں:

شورہ قلمی دو تولے لے کر اس کے ساتھ نوشادر دو تولے ملا کر باریک پیسیں اور آکھ کا دودھ آٹھ تولے شامل کر کے کسی کرچھے یا کڑھائی میں ڈال کر کوئلوں کی تیز آگ پر رکھیں اور لوہے کی سیخ سے چلاتے رہیں، یہاں تک کہ دوا کا رنگ کالا سُرخی مائل ہو جائے۔ اس کے بعد سرد ہونے پر باریک پیس کر شیشی میں رکھیں۔ ضرورت کے وقت چار رتی یہ دوا چھ ماشے کھانڈ میں ملا کر ذرا گرم پانی سے کھلائیں۔ ہر قسم کے بخار کو پسینہ لا کر اُتارتی ہے۔

کانوں میں بھنبھناہٹ کی آواز ہوتی ہو تو اس کو روکنے کے لیے شورہ قلمی تین ماشے، شہد خالص تین ماشے کو ایک تولہ پانی میں ملائیں اور اس کے دو تین قطرے کان میں ٹپکائیں۔

آنکھ میں جالا، پھولا یا دھند کی شکایت ہو تو شورہ قلمی اور آنبہ ہلدی برابر وزن کھرل کر کے رکھیں اور سلائی سے صبح و شام آنکھوں میں لگایا کریں۔

آنکھ میں روہے (کُکرے) پیدا ہو گئے ہوں تو شورہ قلمی ایک تولہ، توتیا تین ماشے کو باریک پیس کر ایک کرچھے میں ڈال کر آگ پر رکھیں۔ جب دونوں پگھل جائیں تو ان کو ٹھنڈا کر کے ٹکیہ سی بنالیں، یا گرم ہی کو سانچے میں ڈال کر سلائی بنائیں اور بہ وقت ضرورت پپوٹوں کو اُلٹ کر اس ٹکیہ کا کنارہ یا سلائی روہوں پر رگڑیں۔ اگر سوزش ہو تو ٹھنڈے پانی سے دھوئیں۔

شہد

شہد غذا بھی ہے اور دوا بھی۔ یہ غذائیت کے لیے بڑے کام کی چیز ہے۔ چینی کے مقابلہ میں جلد ہضم ہوتا ہے۔ دودھ میں ملا کر پینے سے پوری غذا کی حیثیت رکھتا ہے۔ بدن کی پرورش کرتا اور اس میں قوت و حرارت پیدا کرتا ہے۔



کھانا کھانے کے بعد ایک دو چمچہ شہد چاٹ لینے سے کھانا ہضم ہونے میں مدد ملتی ہے۔ ناشتہ میں اسے روٹی کے ساتھ کھا سکتے ہیں۔ گرمیوں میں اس کا شربت بنا کر لیموں کا رس شامل کر کے پی سکتے ہیں۔ بدن میں طاقت پیدا کرنے کے علاوہ یہ گرمی کی سختی سے بھی بچاتا ہے اور گرمیوں میں سخت محنت کے بعد کی تھکن کو دور کرنے اور جسم میں نئے سرے سے طاقت پیدا کرنے کے لیے لاجواب اثر رکھتا ہے۔ سردیوں میں چینی کے بدلے دودھ یا چائے میں ملا کر پینے سے بدن میں قوت اور گرمی پیدا کرتا ہے۔ بچوں، جوانوں اور بوڑھوں سب کے لیے یکساں مفید ہے۔

دوائیت کے اعتبار سے بھی شہد اچھی چیز ہے۔ چناں چہ فالج و لقوہ میں ابتدائی چار دن تک شہد خالص دو تولے، پانی بارہ تولے میں جوش دے کر صبح و شام پلاتے ہیں اور اس کے سوا کوئی غذا نہیں دی جاتی۔ اس کے استعمال سے مریض کی قوت قائم رہتی ہے۔

بکری کے تازہ بہ تازہ دودھ پاؤ سیر میں شہد خالص آدھی چھٹانک ملا کر روزانہ صبح کو پییں اور روزانہ تھوڑا تھوڑا دودھ اور شہد بڑھاتے رہیں، یہاں تک کہ ایک سیر تک پہنچ جائیں۔ اس سے قبض دور ہوتا اور خون صاف ہو جاتا ہے اور ساتھ ہی بدن میں طاقت آتی اور اس کی پرورش ہوتی ہے۔

شہد ہر قسم کی گندگی کو دور کرتا ہے۔ چناں چہ سہاگہ دو رتی، شہد ایک تولہ میں ملا کر منھ میں لگانے سے منھ کے زخم اچھے ہو جاتے ہیں۔ اگر منھ سے بدبو آتی ہو تو وہ بھی دور ہو جاتی ہے۔

بچے کے دانت نکلنے میں دقت ہو، مسوڑھے سوجے ہوئے ہوں تو سہاگہ شہد میں ملا کر مسوڑھوں پر ملنے سے سوجن دور ہو جاتی ہے اور دانت جلد نکل آتے ہیں۔

شہد دس تولے میں ملٹھی دو تولے، سہاگہ بھنا ہوا ایک تولہ باریک پیس کر ملائیں اور چھے چھے ماشے دن میں دو تین بار چاٹیں۔ کھانسی کے لیے مفید ہے۔

گلے سڑے زخموں پر شہد لگانے سے زخم میل کچیل سے صاف ہو کر جلد اچھا ہو جاتا ہے۔

نیم کے ہرے پتے دو تولے، سہاگہ تین ماشے، شہد دو تولے کو پانی تین چھٹانک میں جوش دے کر چھان لیں

اور اس پانی سے کان کو پچکاری سے دھوئیں، کان پیپ وغیرہ سے صاف ہو جائے گا۔

خالص شہد سلائی سے آنکھوں میں لگائیں۔ آنکھوں کے صاف کرنے اور بینائی کو بڑھانے کے لیے مفید ہے۔

شہد اور پیاز کا رس دو دو قطرے باہم ملا کر صبح و شام آنکھ میں ٹپکائیں یا سلائی سے لگائیں۔ یہ رتوندہ، دھند اور خارش کے لیے مفید ہے۔

شیشم

اسے پنجابی میں ٹاہلی کہتے ہیں

شیشم مشہور درخت ہے۔ سڑکوں کے کنارے اور ریلوے لائنوں کے آس پاس اکثر یہی درخت لگائے جاتے ہیں۔ اس کی لکڑی بے حد مضبوط ہوتی ہے۔ میز، کرسی، صندوق وغیرہ فرنیچر بنانے کے کام آتی ہے۔ جو لکڑی اس قابل نہیں ہوتی، بہ طور ایندھن جلائی جاتی ہے۔ عام لوگ اس کے یہی فائدے جانتے ہیں اور اس کے دوائی فائدے ان کے سامنے نہیں ہوتے۔



اس لکڑی کا برادہ خون کو صاف کرتا ہے۔ اس کو مصفیٔ خون دواؤں کے ساتھ استعمال کرتے ہیں۔ صرف اس کو بھی پانی میں بھگو کر رکھنے کے بعد صاف پانی لے کر شربت عناب ملا کر پیتے ہیں۔ کھجلی، داد اور جذام میں مفید ہے۔ اگر بدن پر پھوڑے پھنسیاں نکلی ہوئی

نورہ بھی دُور ہو جاتی ہیں۔

جلتی ہوئی شیشم کی لکڑی کے سرے پر جو تیل سا نکلتا ہے، اُس کو داد پر لگانے سے داد اچھا ہو جاتا ہے۔ اگر شیشم کی اندرونی سخت لکڑی کو ریزہ ریزہ کر کے پتال جنتر سے اس کا تیل نکالیں تو اس کے لگانے سے بھی داد جاتا رہتا ہے۔

اگر تنگ جوتا پہننے سے چمڑ س لگ جائے، یا اور کسی وجہ سے بدن کی جلد چھل جائے تو اس کے پتوں کو پیس کر لگانے سے جلد تسکین ہو جاتی اور زخم اچھا ہو جاتا ہے۔

شیشم کے پتے جریان کی مفید دوا ہیں۔ جریان میں جب کہ مادہ پانی کی طرح بہے، مریض نوجوان گرم مزاج ہو یا جریان سوزاک کی وجہ سے ہو تو شیشم کے پتے دو تولے لے کر رات کو ایک پیالہ پانی میں بھگو رکھیں۔ صبح کو ہاتھ سے مَل کر چھان لیں، لُعاب سا نکلے گا۔ اس میں کھانڈ یا مصری دو تولے ملا کر پلائیں اور ایک ہفتہ تک پلاتے رہیں۔ اس کے استعمال سے جریان جاتا رہتا ہے۔ لیکوریا میں بھی اس کے استعمال سے فائدہ ہوتا ہے لیکن نوجوان گرم مزاج مریضوں کے لیے ہی اس کا استعمال مُناسب ہے۔

فراش

فراش کا بڑا درخت ہوتا ہے۔ یہ جھاؤ کی بڑی قسم ہے۔ اس کے پتے جھاؤ سے ملتے جُلتے ہوتے ہیں۔ اس کو چنے کے دانہ برابر پھل لگتے ہیں، جو "چھوٹی مائیں" کہلاتے ہیں۔

درخت فراش کے پتوں اور لکڑیوں کو تلی کے ورم میں استعمال کرتے ہیں۔ چیچک کے زخموں اور بواسیری مسّوں کو خشک کرنے کے لیے اُس کے پتوں کی دُھونی دیتے ہیں۔ گرم ورموں، خاص کر چہرے کے سُرخ بادہ کو دُور کرنے کے لیے اس کے پتوں کا لیپ لگاتے ہیں۔

کالا بچھوا

کالا بچھوا ایک پودا ہے۔ اس کو بچھوا گھاس بھی کہتے ہیں۔ یہ ایک ڈیڑھ گز اونچا ہوتا ہے۔ اس کے پتے چوڑے چوڑے بڑ کے پتوں جیسے بڑے بڑے، لیکن کھردرے اور کنارے کٹواں ہوتے ہیں۔ اس کے پھل جب پک کر پھٹتے ہیں تو

ان کے اندر سے کالے رنگ کے بھونرے جیسے بیج نکلتے ہیں، جن کے پچھلے حصہ میں نوکدار کانٹے لگے ہوتے ہیں اور مڑے ہوئے ہونے کی وجہ سے بچھو کے ڈنک جیسے ہوتے ہیں، اسی لیے یہ بیج کالا بچھو یا کالا بچھوا کہلاتا ہے۔

یہ بیج گرم ہوتے ہیں۔ ان کا تیل حاصل کر کے فالج، لقوہ، گٹھیا وغیرہ کے لیے بطور مالش استعمال کیا جاتا ہے؛ لیکن اس کا سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ اس کے استعمال سے برص (پھلبہری) کے مرض کو فائدہ ہوتا ہے۔

ترکیب استعمال یہ ہے کہ کالا بچھوا ایک سیر، بابچی تین پاؤ لے کر ان کو کوٹ چھان کر سفوف بنائیں۔ اس میں سے روزانہ چھ ماشے سفوف لے کر تھوڑے پانی میں گوندھ کر کھالیں۔ اس کے کھانے سے دست آئیں گے۔ اگر دست نہ آئیں تو سفوف بڑھا کر نو ماشے کر دیں۔ اگر اس سے بھی دست نہ آئیں تو ایک تولہ، سوا تولہ تک کھا سکتے ہیں۔ جب دست آنے لگیں تو روزانہ اسی مقدار میں کھا سکتے ہیں۔ یہ دوا چالیس دن تک جاری رکھیں۔ اس دوران میں برص کے داغ اور چہرہ سیاہ پڑ جائیں گے، لیکن اس سے گھبرائیں نہیں۔ غذا میں گیہوں کی روٹی اور اُرد کی دال کھاتے رہیں، لیکن گرم مسالہ اور مرچوں سے پرہیز کریں۔ دال سے طبیعت اکتا جائے تو بکرے کے گوشت کا شوربہ، پیاز، لہسن اور ہلدی ڈال کر پکا کر کھا سکتے ہیں، لیکن سبز ترکاریوں، پھلوں اور میووں سے پرہیز کریں۔ دوا کے شروع سے لے کر آخر تک تیسرے چوتھے روز دن کے چار بجے ٹھنڈائی پیتے رہیں۔ جب دوا کی مدت ختم ہو جائے تو ٹھنڈائی روزانہ دن میں ایک وقت یا دو وقت پییں اور پوری صحت ہونے تک پیتے رہیں۔ ٹھنڈائی کا نسخہ یہ ہے:

تخم کاہو، تخم کاسنی، تخم خیارین، تخم خرفہ، دھنیا ہر ایک چار ماشے کو پانی میں پیسیں اور چھان کر مصری دو تولے سے میٹھا کر کے پییں۔

کپاس

کپاس مشہور چیز ہے۔ جب اس سے اس کے بیج چرخی میں اوٹ کر الگ کر دیے جاتے ہیں تو بیج "بنولے" اور باقی چیز رُوئی کہلاتی ہے، جس کے ریشوں سے سُوت کاتا جاتا ہے اور لٹھا، ململ وغیرہ سوتی کپڑے تیار کیے جاتے ہیں۔

اگرچہ کپاس کا بڑا فائدہ یہی ہے کہ ہم اس سے اپنے کپڑے بناتے ہیں' جو ہم کو گرمی اور سردی سے محفوظ رکھتے ہیں، لیکن اس کا پودا کئی طبی فائدے بھی رکھتا ہے۔ کپاس کے پھول پیلے رنگ کے خوش نما ہوتے ہیں۔ دل کو طاقت دیتے ہیں، جنون اور وسواس کو دُور کرتے ہیں۔ پانچ سات پھُول رات کو آدھ پاؤ پانی میں بھگو رکھیں۔ صبح کو پانی چھان لیں اور تھوڑی مصری ملا کر پییں۔

کپاس کے پھُولوں کا شربت اسی فائدہ کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ طریقہ یہ ہے کہ تین چھٹانک پھول تر و تازہ لے کر رات کو آدھ سیر پانی میں بھگو رکھیں۔ صبح ہلکا جوش دے کر چھان لیں۔ اب اس میں ایک سیر چینی ملا کر شربت کا قوام بنائیں۔ یہ شربت چار چار تولے صبح و شام پانی میں ملا کر پییں۔

کپاس کے ڈوڈے اور جڑ کپاس کے پھل سے کپاس نکلنے کے بعد جو چھلکا باقی رہ جاتا ہے وہ "ڈوڈہ کپاس" کہلاتا ہے۔ یہ ڈوڈے اور کپاس کی جڑ کی چھال کا جوشاندہ اسقاطِ حمل اور آنول نال کو نکالنے کے لیے پلایا جاتا ہے اور بند حیض کو جاری کرنے اور بچّہ کی پیدائش میں آسانی کے لیے دیا جاتا ہے۔

کپاس کے بیج' جو بنولے کہلاتے ہیں، گائے بھینسوں کو دودھ، گھی بڑھانے کے لیے کھلائے جاتے ہیں۔ ان بنولوں کی گری انسان کے لیے بھی مفید ہے۔ یہ بدن کو طاقت دیتی اور اس کو موٹا کرتی ہے اور باہ بھی بڑھاتی ہے۔

روزانہ دو تولے بنولے کی گری دودھ میں پیس چھان کر آگ پر پکائیں اور کھانڈ یا مصری سے میٹھا کر کے برابر تین ہفتے تک استعمال کریں۔ بہت اچھی مقوی دوا ہے۔

مغز بنولہ ذیابطیس کی ابتدا میں مفید ہے۔ مغز بنولہ ایک تولہ کو کوٹ کر رات کو پانی میں بھگو کر صبح کو مل چھان کر پییں۔

مغز بنولہ افیون کا تریاق (اُتار) ہے۔ افیون کا زہر اُتارنے میں کوئی دوسری دوا شاید ہی اس کا مقابلہ کر سکے۔ نازک حالات میں آبِ حیات کا کام دیتی ہے۔ دیہاتوں میں ایسے واقعات اکثر ہوتے رہتے ہیں کہ جاہل مائیں اپنے کاموں میں لگے رہنے کے لیے بچّوں کو سُلانے کی خاطر غلطی سے زیادہ افیون کھلا دیتی ہیں۔ نتیجہ اس کا یہ ہوتا ہے کہ بچّہ سوتا ہی رہ جاتا ہے۔ بہرحال اگر بچّہ کو افیون زیادہ کھلا دی جائے اور اس کی زہریلی علامتیں ظاہر ہو جائیں تو فوراً بنولے کی گری ایک ماشہ پانی میں پیس چھان کر پلائیں۔ ایک دو بار کے پلانے سے زہریلی علامتیں دُور ہو جائیں گی اور اس کے مزید دو تین روز کے استعمال سے صحت بالکل دُرست ہو جائے گی۔

اگر کوئی بڑا آدمی غلطی سے افیون کھائے یا کوئی کھلا دے تو تین تولے بنولہ کی گری پانی میں پیس چھان کر پلانے سے اس کا اثر دُور ہو جائے گا اور اگر افیون کھانے سے صحت پر کوئی اثر قائم رہ جائے تو وہ بھی چند روز تک گری دیتے رہنے سے جاتا رہتا ہے۔ کپاس کا پودا دھتورہ کا بھی تریاق ہے۔ اگر دھتورہ کے پتے کھلائے گئے ہوں تو کپاس کے پتے اور بیج پانی میں پیس چھان کر پلانے سے اُن کا زہر دور ہو جاتا ہے۔

اگر معمولی چوٹ لگنے، یا چاقو چھری سے کٹنے سے خون جاری ہو تو رُوئی یا روئی کا کپڑا جلا کر اس کی راکھ زخم پر ڈال کر دبا دینے سے خون کا بہنا رُک جاتا ہے اور زخم جلد ہی سُوکھ جاتا ہے۔

کتّھا

کتھا سُرخ سیاہی مائل ٹکڑوں کی شکل میں ملتا ہے۔ اس کا مزہ اوّل کسیلا کڑوا اور بعد میں میٹھا سا لگتا ہے۔ پان میں چونے کے ساتھ لگا کر کھانے سے مُنھ کو سُرخ کر دیتا ہے۔

کتھا قابض ہے۔ اگر گرمی سے دست آ رہے ہوں، یا پیچش ستا رہی ہو (لیکن آنتوں میں سُدہ نہ ہو) تو تین ماشے کتھا کوٹ کر پانچ تولے پانی میں رات کو بھگو کر رکھیں اور صبح کو چھان کر پییں۔ اسی طرح صبح کا بھگو یا رات کو پییں۔ دست اور پیچش بند ہو جائے گی۔

کتھا، ہلدی اور مصری تینوں برابر وزن پیس کر رکھیں۔ ایک ایک ماشہ صبح و شام کھائیں۔ سوکھی کھانسی میں مفید ہے۔

کتھا اور چھالیاں دونوں برابر وزن لے کر پیس کر دانتوں پر ملنے سے ہلتے دانت مضبوط ہو جاتے ہیں۔ اگر ان سے خون نکلتا ہو تو وہ رُک جاتا ہے۔ مسوڑھے سوجے ہوئے ہوں تو وہ دُرست ہو جاتے ہیں۔

کتھا ایک تولہ، شورہ قلمی ۳ ماشے دونوں کو باریک پیس کر چھڑکنے سے مُنھ کے زخم، چھالے اور دانے وغیرہ اچھے ہو جاتے ہیں۔

اگر کوا لٹکا ہوا ہو تو کتھا باریک پیس کر چمچہ کے ذریعہ کوّے پر لگانے سے کوّا سکڑ جاتا ہے اور اس سے جو کھانسی ہوتی ہے وہ دُور ہو جاتی ہے۔ کتھا دو تین تولے تھوڑے پانی میں گھول کر پلانے سے سنکھیا کا زہر بے اثر ہو جاتا ہے۔

کٹائی خورد

کٹائی خورد کو "چھوٹی کٹیلی" بھی کہتے ہیں۔ یہ زمین پر پھیلی ہوئی ہوتی ہے۔ اس کی شاخوں اور پتوں پر پیلے رنگ کے تیز کانٹے لگے ہوتے ہیں۔ پھول اودے رنگ کا ہوتا ہے۔ پھل بڑے بیر کے برابر گول لگتے ہیں کچا ہونے کی حالت میں وہ ہرے رنگ کے چتی دار ہوتے ہیں۔ لیکن پک کر پیلے پڑ جاتے ہیں۔

کٹائی خون کو صاف کرتی اور دست لاتی ہے۔ بلغم کو نکالتی ہے۔ اور پیٹ کے کیڑوں کو مارتی ہے۔ اس کے پھل کو چلم میں تمباکو کی جگہ رکھ کر اس کا دھواں کھینچنے سے دانت کے کیڑے مرجاتے ہیں۔

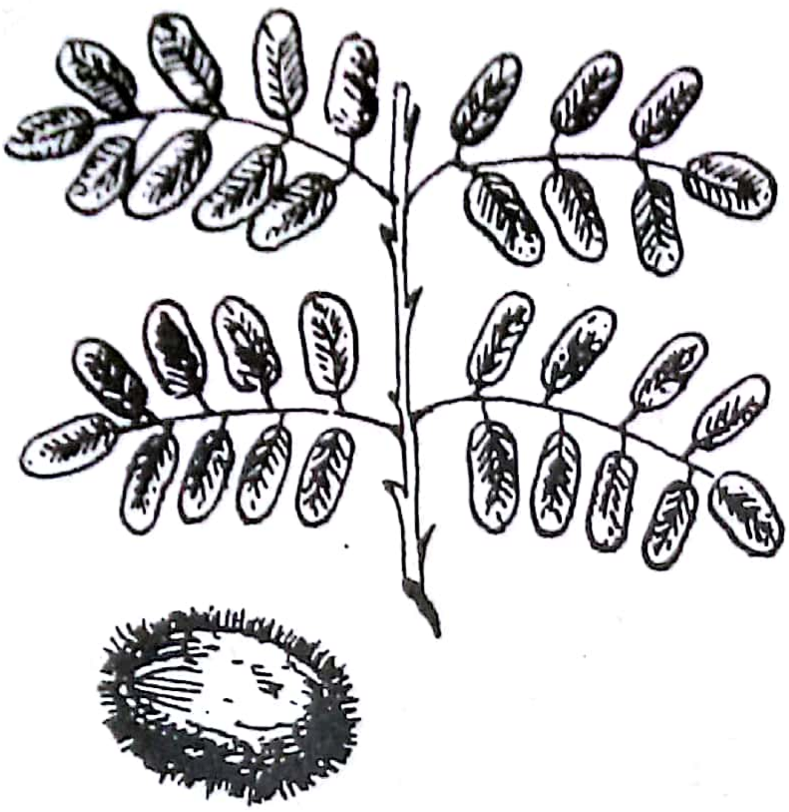
کٹائی خورد (کٹیلی) کا پھل تھوڑے پانی میں پیس چھان کر ناک میں ٹپکانے سے مرگی سے بے ہوش مریض جلد ہوش میں آجاتا ہے اور اس پھل کو پیس کر لیپ کرنے سے بدادر کی کرالی کھل جاتی ہے۔

کرنجوہ

کرنجوے کا پیڑ دوسرے درخت کے سہارے پر قائم ہوتا ہے۔ اگر سہارا نہ ملے تو زمین پر پھیل کر جھاڑی کی شکل اختیار کرلیتا ہے۔ اس کے پتے املی کے پتوں کی طرح سینکوں پر ایک دوسرے کے سامنے لگے ہوتے ہیں۔ شاخوں پر کانٹے لگتے ہیں۔ پھل ارنڈ کے پھلوں جیسا خار دار غلاف والا ہوتا ہے۔ اس کے اندر سے خاکی نیلاہٹ لیے رنگ کی گٹھلی نکلتی ہے اس گٹھلی کا چھلکا بہت سخت ہوتا ہے اور اس کو توڑنے پر اندر سے سفید مغز (مینگ) نکلتا ہے۔ اور یہی "مغز کرنجوہ" کہلاتا ہے مغز کرنجوہ اور اس کے پتوں وغیرہ کا مزہ کڑوا ہوتا ہے اور عام طور پر یہی دونوں بطور دوا استعمال کیے جاتے ہیں۔

ملیریائی بخاروں کو دور کرنے کے لیے کرنجوہ مفید دوا ہے۔ کرنجوہ کے پتے نو ماشہ اور کالی مرچ نو عدد کو پانی میں پیس چھان کر پلائیں دو تین روز کے پینے سے بخار اُتر جائے گا۔ لیکن کرنجوہ کے پتے ہر جگہ آسانی سے نہیں ملتے۔ اس لیے مغز کرنجوہ کی گولیاں یا سفوف بنا کر استعمال کر سکتے ہیں۔ مغز کرنجوہ، مغز پلاس پاپڑہ، کونپل ببول تینوں چیزیں برابر وزن لے کر

باریک پیس چھان کر تھوڑے پانی میں
گوندھیں اور دو دو رتی کے برابر گولیاں
بنائیں اور ایک ایک گولی صبح، دوپہر،
شام کو تین بار دیں۔ ہر قسم کا ملیریا بخار
حتیٰ کہ چوتھیا بخار بھی ان گولیوں کے
استعمال سے دور ہو جاتا ہے۔ کرنجوہ
خون صاف کرتا ہے اور پیٹ کے کیڑوں
کو مار کر نکالتا ہے۔ اس کام کے لیے
کرنجوہ کے پتے پانی میں پیس چھان کر
پلاتے ہیں۔



اگر فوطوں میں پانی بھرا ہوا
ہو تو مغز کرنجوہ کو پانی میں پیس کر ہلکا گرم لیپ کرنے سے پانی جذب ہو کر فوطہ صحیح حالت میں آجاتا ہے لیکن اس غرض کے لیے اس کو مستقل مزاجی سے دو تین ہفتے تک استعمال کرنا چاہیے۔

بعض لوگوں کا بیان ہے کہ اگر تخم کرنجوہ تین عدد لے کر بھوبل میں دبائیں یہاں تک کہ اوپر کا چھلکا جلنے کے قریب پہنچ جائے اور اس کے بعد اس کی گری نکال کر دمہ کے دورے کی حالت میں کھلائیں تو دورے میں فوراً کمی ہو جاتی ہے۔

اگر ریاح کی وجہ سے پیٹ میں سخت درد ہو تو مغز کرنجوہ اور سونٹھ ہر ایک ایک ماشہ کو باریک پیس کر کھلانے سے درد دور ہو جاتا ہے۔

کھجلی میں کرنجوہ کے پتے سات ماشہ، کالی مرچ سات عدد کے ساتھ پانی میں پیس چھان کر پلائیں اور مغز کرنجوہ دو تولہ کو ایک چھٹانک سرسوں کے تیل میں جلائیں، یہاں تک کہ مغز جل جائے اور اس کے بعد اس تیل کو صاف کر کے خارش کی جگہ پر لگائیں۔ چند روز کے استعمال سے خارش دور ہو جائے گی۔

کریر

اس کے درخت جھاڑی دار ہوتے ہیں۔ بعض درخت آٹھ دس فٹ تک بلند ہو جاتے ہیں۔ شاخیں باریک باریک چاروں طرف پھیلی ہوئی ہوتی ہیں، جن میں بے شمار باریک باریک کانٹے لگے ہوتے ہیں۔ پتے ذرا ذرا سے اور بہت کم ہوتے ہیں۔ اسی وجہ سے یہ درخت بے پتوں جیسا دکھائی دیتا ہے۔ پھول نہایت خوش نما لال، بیساکھ اور جیٹھ کے مہینوں میں آتے ہیں۔ اُس کے بعد چنے سے لے کر بڑے گول بیر کے برابر پھل لگتے ہیں، جو کچا ہونے کی حالت میں سبز اور پکنے پر لال رنگ کے ہو جاتے ہیں۔ پکے پھلوں کا مزہ ذرا میٹھا کڑواہٹ لیے ہوتا ہے، ان پھلوں کو "ٹینٹ" کہتے ہیں۔

کچے پھلوں کا اچار ڈالا جاتا ہے، جس کے کھانے سے بلغم اور باد کی تکلیف دور ہو جاتی ہے۔ فالج و لقوہ، گٹھیا میں فائدہ پہنچتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ اچار تلی کو گھلاتا، پیٹ کے کیڑوں کو مارتا اور معدہ اور آنتوں کی کئی بیماریوں کو دور کرتا ہے۔

کریر کی کونپلیں بغیر پانی کے پیس کر چند روز برابر لیپ کرنے سے داڑھی اور مونچھ کے بال نکل آتے ہیں۔ کریر کے تنے کی چھال لے کر سفوف بنائیں اور روزانہ صبح کو چھ ماشہ نیم گرم پانی سے کھلائیں اور کوئی بھنی ہوئی اور قابض دیر ہضم چیز کھانے کے لیے نہ دیں۔ جلندھر کے لیے نہایت مفید ہے۔

کریر کی لکڑی کا کوئلہ باریک پیس کر شہد میں ملا کر چٹانے سے بلغمی کھانسی کو آرام ہوتا ہے اور جوڑوں کا درد اور کمر کا درد دور ہوتا ہے۔ کریر کی جڑ کی چھال پانی میں پیس کر ہلکی گرم لیپ کرنے سے پسلی کا درد اچھا ہو جاتا ہے۔

کُڑا

کُڑا کا درخت بڑا ہوتا ہے۔ اس کے پتے اروسے (بانسے) کے پتوں جیسے ہوتے ہیں، پھول سفید آتے ہیں، پھلیاں لمبی لمبی اور پتلی سہنجنہ کی پھلیوں جیسی لگتی ہیں۔ جب یہ پھلیاں پک جاتی ہیں تو ان سے دانہ جو کے مانند لیکن ان سے باریک بیج نکلتے ہیں، جو "اندر جو" کہلاتے ہیں۔

اس درخت کے بیج اور چھال بطور دوا کام آتے ہیں چھال قابض اور خون کو روکنے والی ہوتی ہے۔ اور خونی دستوں اور خون بواسیر کو روکنے کے لئے استعمال ہوتی ہے۔

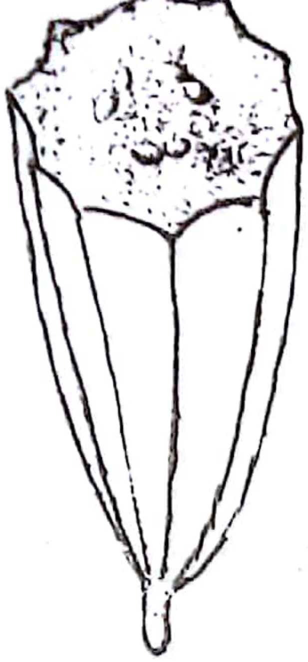
کڑوی توری

جو توری کھانے میں آتی ہے۔ اگرچہ ان میں سے بھی بعض کڑوی نکل آتی ہیں۔ لیکن جس کڑوی توری کو ہم اس جگہ بیان کرنا چاہتے ہیں، وہ الگ ہے اگرچہ اس کا پودا عام توری کے پودے جیسا بیل دار ہوتا ہے اور ایسے ہی پھل لگتے ہیں، لیکن یہ جنگلوں میں خود ہی پیدا ہوتی ہے اور اس کے پتے اور



پھل وغیرہ سب کڑوے ہوتے ہیں۔

کڑوی توری دست اور قے لاتی ہے۔ اس کے بیجوں کی گری میں بھی قے لانے کی تاثیر بہت زیادہ ہے۔ دمہ بلغمی میں کڑوی توری کا استعمال بہت مفید ہے۔ ایک توری بکری کے دودھ میں جوش دے کر مل کر چھان کر پلائیں۔ اس سے قیئں



آتی ہیں اور تمام بلغم نکل کر آرام ہو جاتا ہے۔

مرض یرقان (کنول باد) میں آنکھوں کی زردی دور کرنے کے لیے کڑوی تورئی کے بیجوں کی گری ایک ڈیڑھ بنڈال کے ساتھ پیس کر دو تین قطرے ناک میں ٹپکانے سے ناک اور منہ سے زرد پانی بہنے لگتا ہے، اس کے بعد سر میں درد ہو جاتا ہے، گلے کی رگیں پھول جاتی ہیں اور تیسرے پہر سخت بخار ہو جاتا ہے، لیکن چار پہر یہ تکلیفیں رہنے کے بعد یرقان دور ہو جاتا ہے۔

کتا کاٹے کو کڑوی تورئی کا گودا پانی میں پیس چھان کر پلانے سے دست اور قے ہو کر کتے کا زہر دور ہو جاتا ہے قے لانے کے لیئے کڑوی تورئی کی گری ایک ماشہ سے دو ماشے تک پیس کر پانی کے ساتھ پھانکیں یا پانی میں پیس کر پیئیں، خوب قیئں آئیں گی اور سینہ میں جما ہوا بلغم نکل جائے گا۔

کسونڈی بوٹی



کسونڈی بوٹی برسات میں پیدا ہوتی ہے۔ اس کا پودا ایک ڈیڑھ گز تک اونچا ہوتا ہے۔ اس کے پتے منہدی یا سنا کے پتوں سے ملتے جلتے لیکن کچھ بڑے ہوتے ہیں۔ پھول پیلے رنگ کے

آتے ہیں۔ پھلیاں دو تین انچ لمبی چپٹی اور تلوار جیسی مڑی ہوئی ہوتی ہیں۔ اس لیے بعض علاقوں میں اس کو "تلوار پھلی" کہتے ہیں خشک ہونے پر ان کے اندر سے میتھی جیسے بیج نکلتے ہیں۔

جس کسونڈی کی شاخیں کالی ذرا نیلی ہوتی ہیں، اس کو "کالی کسونڈی" کہتے ہیں اور اس کو زیادہ اثر والی سمجھا جاتا ہے۔

کسونڈی بوٹی سانپ کاٹے کا تریاق (آثار) ہے۔ اس کی جڑ پانچ چھے ماشے لے کر پانچ کالی مرچوں کے ساتھ پانی میں پیس چھان کر دو تین بار پلانے سے سانپ کا زہر اُتر جاتا ہے۔

ورم جگر، جگر کے بڑھنے اور جلندھر میں اس بوٹی کا استعمال بڑا مفید ہے۔ اس کے پتے ایک تولے کر سات کالی مرچوں کے ساتھ پانی میں پیس چھان کر چند روز برابر پلاتے رہنے سے ان شکایتوں میں بہت فائدہ پہنچتا ہے۔

کسونڈی بوٹی کی تازہ جڑ پانی میں پیس کر داد پر لیپ لگائیں۔ چند روز کے استعمال سے وہ اچھا ہو جائے گا۔

ککرونده

اس کے پتے کاسنی یا تمباکو جیسے لیکن ان سے موٹے اور روئیں دار ہوتے ہیں۔ سونگھنے پر ان سے خاص قسم کی بدبو آتی ہے۔ پھول زرد رنگ کے ہوتے ہیں۔

ککرونده بواسیر کے لیے نہایت مفید بوٹی ہے

(۱) ککرونده بوٹی کے رس دو تولہ میں رسوت ۴/۱ ماشے رات کو بھگو رکھیں۔ صبح کو چھان کر پئیں۔ چند روز کے استعمال سے خون بواسیر رک جاتا ہے۔ اگر بواسیری دست جاری ہوں تو وہ بھی بند ہو جاتے ہیں

(۲) ککرونده کے پتوں کو کوٹ کر ان کا پانی پاؤ سیر نکالیں اور آگ پر پکائیں۔ جب وہ گاڑھا ہو کر رُب سا بن جائے تو اس کے برابر گیرو بار یک پیس کر ملائیں اور جنگلی بیر کے برابر گولیاں بنا کر رکھیں۔ ایک ایک دو دو گولیاں صبح و شام تازہ پانی سے کھائیں۔ بواسیر خونی کے لئے فائدہ مند ہیں۔

(۳) ککرونده کے پتوں کو کوٹ کر ان کا رس نکال کر آگ پر پکائیں، یہاں تک کہ وہ گاڑھا رُب سا ہو جائے۔ اب

اگر یہ رُب پانچ تولے ہو تو اس میں کالی مرچیں چھ ماشے، ہینگ تین ماشے ملا کر جنگلی بیر کے برابر گولیاں بنائیں اور ایک ایک گولی صبح و شام پانی سے کھائیں۔ بادی بواسیر کی مفید دوا ہے۔

یہ بوٹی ہر طرح کے کیڑوں کو مارتی ہے۔ اگر انسان یا کسی حیوان کے زخم میں کیڑے پڑ جائیں تو وہ اس بوٹی کا رس ٹپکانے سے مر جاتے ہیں۔ اگر ناک میں کیڑے پڑ جائیں تو اس بوٹی کا رس ٹپکانے یا اس کے پتوں کا سفوف ناک میں پھونکنے سے کیڑے مر جاتے ہیں، بچوں کی مقعد میں جو چرنے (چنچنے) پیدا ہو جاتے ہیں وہ بھی اس بوٹی کا رس ٹپکانے سے ہلاک ہو جاتے ہیں

کگروندہ بوٹی سخت سے سخت ورموں کو گھلا دیتی ہے۔ کگروندہ کے پتوں کو گھی لگا کر گرم کریں اور رسولی پر باندھیں۔ دن میں دو بار بدلتے رہیں۔ آٹھ دس دن باندھنے سے رسولی گھل جائے گی۔ اگر کوئی اور ورم ہو تو وہ بھی بیٹھ جائے گا۔

کلونجی

تخم پیاز سے ملتے جلتے کالے رنگ کے بیج ہوتے ہیں جن کی بو تیز اور مزہ کڑوا ہوتا ہے۔ اچار ڈالنے میں میتھی سونف وغیرہ کے ساتھ اس کو بھی ڈالا جاتا ہے۔

کلونجی معدے کو طاقت دیتی اور ریاح نکالتی ہے۔ آنتوں میں کیڑے ہوں تو ان کو مارتی ہے۔ پیٹ کا اپھارہ دور کرتی ہے۔ حیض اور پیشاب کو جاری کرتی ہے۔ گردہ اور مثانہ کی پتھری میں بھی اس کا استعمال مفید ہے۔ پرانے بلغمی اور سوداوی بخاروں میں بھی اس کا استعمال فائدہ مند ہے۔ گنٹھیا، نقرس اور عرق النسا کو دور کرتی ہے۔ ان تمام فائدوں کے لئے پانچ تولہ کلونجی کو رات کے وقت سرکہ میں بھگو رکھیں اور پھر اگلے روز سایہ میں خشک کر کے باریک پیس چھان کر سفوف بنائیں اور شہد خالص پندرہ تولہ قوام میں ملا کر رکھیں اور چھ ماشے سے ایک تولہ تک کھائیں۔

کلونجی، ہالون، اجوائن اور میتھی یہ چاروں چیزیں برابر وزن سالم ہی ملا کر رکھ چھوڑیں اور روزانہ صبح کو تین چار ماشے پھانک کر دو چار گھونٹ ذرا گرم پانی پئیں۔ اس نسخے کو "حاکم بدن" کہتے ہیں۔ گنٹھیا، درد کمر اور دوسرے بادی بلغمی دردوں کے لیے مفید ہے۔

کلونجی ہچکی کے لیے بھی مفید دوا ہے۔ کلونجی تین ماشے کو باریک پیس کر مکھن ایک تولہ میں ملا کر چٹائیں۔

پیلیا کے بعد آنکھوں کی زردی کو دور کرنے کے لیے بھی کلونجی ایک نہایت مفید دوا ہے۔ کلونجی کے سات دانے عورت کے دودھ میں پیس کر ناک میں سُڑکنے سے آنکھوں کی زردی دور ہو جاتی ہے۔

کلونجی پانچ تولے کو ذرا کوٹ کر آدھ سیر تلوں کا تیل ملا کر بہت ہلکی آنچ پر پکائیں، پھر اس کو صاف کر کے رکھیں۔ تیل مالش کرنے سے گٹھیا، کمر کے درد اور فالج ولقوہ میں فائدہ دیتا ہے۔ کلونجی کو سرکہ میں پیس کر لیپ کرنے سے پھلبہری، داد، بالخورد اور مہاسے دور ہو جاتے ہیں۔ کلونجی کو بھون کر کپڑے میں باندھ کر سونگھنے سے زکام اچھا ہو جاتا ہے۔ اگر پرانا درد سر ہو یا آدھا سیسی کا درد ستاتا ہو تو اسے سرکہ میں پیس کر سُڑکنے سے یہ شکایتیں دور ہو جاتی ہیں۔

کندُوری

کندوری ایک بیل دار بوٹی ہے۔ برسات میں پیدا ہوتی ہے جنگلوں میں اس کی بیل جھاڑیوں اور دوسرے درختوں پر چڑھی ہوئی ملتی ہے۔ پھول سفید رنگ کے بڑے خوب صورت ہوتے ہیں پھل پرول سے ملتے جلتے ہرے رنگ کے لگتے ہیں، جو پکنے پر گہرے لال رنگ کے ہو جاتے ہیں۔



کندوری کے کچے پھلوں کی ترکاری پکا کر کھاتے ہیں۔ پکے ہوئے، لال پھلوں کو بطور پھل کے کھاتے ہیں، میٹھے ہوتے ہیں۔ اس کے پتّے سات عدد، کالی مرچ سات کے ساتھ پانی میں پیس کر چھان کر پینے سے پیشاب میں شکر کا آنا کم ہو جاتا ہے۔

کنگھی بُوٹی

کنگھی بوٹی کا پودا ایک ڈیڑھ گز تک اونچا ہوتا ہے۔ اس کے پتے شہتوت کے پتوں جیسے ہوتے ہیں۔ پھول پیلا اور گول کنگھی جیسا دانہ دار لگتا ہے۔ درحقیقت اس کی یہ شکل چند پھلیوں کے ایک خاص ترتیب کے ساتھ ملنے سے ہوتی ہے۔ ہر ایک پھلی کے اندر چھوٹا سا کالے رنگ کا چپٹا بیج ہوتا ہے۔

یہ بوٹی ہر عضو سے خون بہنے کو روکتی ہے۔ چناں چہ اس کے پتوں کو پانی میں پیس چھان کر پلانے سے خون بواسیر رک جاتا ہے۔ پیشاب کے ساتھ خون جاتا ہو تو وہ بھی بند ہو جاتا ہے۔

کنگھی بوٹی کے پتے پیس اور کالی مرچ سات دانہ کو پیس کر سات گولیاں بنائیں اور ایک گولی روزانہ صبح کو پانی کے ساتھ نگل جائیں بواسیر خونی ہو یا بادی دونوں کے لئے مفید ہے۔ یہ بوٹی سوزاک کے لیے بھی مفید ہے۔ اس کے پتے سات عدد زیرہ سفید تین ماشے کے ساتھ پانی میں پیس چھان کر مصری ملا کر پلائیں۔ کنگھی بوٹی کے بیج منی کو ٹھیک کرتے اور باہ کو بڑھاتے ہیں یہ بیج کوٹ چھان کر بقدر تین ماشے روزانہ صبح کو دودھ کے ساتھ پھانکیں۔

اس کی چھال کا جوشاندہ پلانے سے دست بند ہو جاتے ہیں اور جوشاندہ سے کلیاں کرانے سے دانتوں کا درد اور مسوڑوں کا ڈھیلا پن دور ہو جاتا ہے۔

حلق میں ورم ہو جس سے روٹی کا لقمہ نگلنا یا پانی کا گھونٹ پینا دشوار ہو تو کنگھی کے پتوں کے جوشاندے سے غرارے کرنا اور ان ہی پتوں کو چلم میں رکھ کر ان کا دھواں کھینچنا مفید ہے۔

کنیر

کنیر کا درخت زیادہ اونچا نہیں ہوتا۔ پتے لمبے لمبے لگتے ہیں۔ پھولوں کی رنگت کے مطابق سفید، زرد اور سرخ تین قسم کا ہوتا ہے۔ تینوں قسموں کا پھل خاص شکل کا ہوتا ہے۔ کنیر ہر قسم کی خارش کے لیے مفید ہے۔ داد کو بھی دور کرتا ہے۔ بعض اوقات خون کی خرابی سے بدن کا رنگ کالا پڑ جاتا ہے اور کھال موٹی سخت ہو جاتی ہے وہ بھی اس کے استعمال سے اچھی ہو جاتی ہے۔



ان فائدوں کے لیے کنیر کی جڑ کی چھال پانی میں پیس کر لگائی جائے۔ اس کے پتوں کا لیپ لگانے سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔

کنیر کا تیل بھی بنایا جاتا ہے، وہ بھی خارش، کھجلی، اور داد کے لیے مفید ہے۔ اس کے علاوہ فالج، لقوہ، گٹھیا اور درد کمر بھی اس کی مالش سے اچھا ہو جاتا ہے۔ تیل بنانے کی ترکیب یہ ہے۔

کنیر کے پتے دس تولے لے کر ڈیڑھ سیر پانی میں جوش دیں۔ یہاں تک کہ آدھ سیر رہ جائے۔ اب پتوں کو مل کر اس پانی کو چھان لیں اور اس میں پاؤ سیر تلوں کا تیل ملا کر پکائیں یہاں تک کہ پانی جل کر صرف تیل رہ جائے۔

کنیر کے پتوں یا پھولوں کو باریک پیس کر بطور ہلاس سونگھنے سے چھینکیں آتی ہیں اور بند نزلہ جاری ہو جاتا ہے۔ اگر نزلے کے بند ہو جانے سے دردِ سر کی شکایت ہو تو وہ بھی دور ہو جاتی ہے۔

کوڑیاں

کوڑیاں مشہور چیز ہیں۔ یہ سیپ، گھونگھے وغیرہ کی طرح سمندری جانوروں کا خول ہیں۔ کوڑیوں کو جلا کر ان کی راکھ بنالی جائے۔ یہ راکھ جلا پیدا کرتی ہے۔ ایک تولہ راکھ کو پانچ تولے ویسلین یا مکھن میں ملا کر روزانہ چہرے پر لگایا کریں۔ کچھ دنوں تک برابر لگاتے رہنے سے چہرے کے داغ دھبے، جھائیاں دور ہو کر چہرہ صاف ہو جائے گا۔

ان کوڑیوں کی ایک قسم زرد ہوتی ہے۔ ان کی راکھ کان کے درد کے لیے مفید ہے۔ کان کا درد خواہ کسی قسم کا ہو، اس دوا کے استعمال سے اچھا ہو جاتا ہے۔ اگر پھنسی ہو تو وہ بھی اس کے استعمال سے پھوٹ جاتی ہے۔ طریقہ استعمال یہ ہے کہ زرد کوڑیاں لے کر جلائیں اور باریک پیس کر شیشی میں رکھ چھوڑیں اور دو تین رتی یہ دوا کان میں ڈال کر اوپر سے لیموں کا رس نچوڑیں۔ رس کے نچوڑتے ہی کان میں اُبال پیدا ہوگا اور اس کے تھوڑی دیر کے بعد درد دور ہو جائے گا۔ پھر کان کو ایک طرف جھکا کر پانی

نکال دیں اور روئی کا پھویہ رکھ دیں۔ اگر درد کا سبب میل ہوگا تو وہ بھی اس کے استعمال سے صاف ہو جائے گا۔

کونین

کونین ملیریا بخار (جاڑا بخار) کی حکمی دوا ہے۔ اس بخار کی اس سے اچھی دوا کوئی نہیں ہے، اس دوا کی ایک دو خوراک سے یہ بخار رک جاتا ہے، بخار روزانہ آتا ہو یا تیسرے اور چوتھے روز جاڑے سے چڑھتا ہو، سب کے لیے مفید ہے

یہ بخار آنے کی حالت میں ہی استعمال نہیں کی جاتی بلکہ اگر بخار وبا کی صورت میں پھیل رہا ہو تو اس کے استعمال سے تن درست آدمی بھی جاڑا بخار سے بچے رہتے ہیں۔

بخار روزانہ آتا ہو یا تیّا (تیسرے روز آنے والا) ہو یا چوتھیا (چوتھے روز آنے والا) جب بخار بالکل اُتر جائے تو کونین ڈھائی رتی (پانچ گرین) دودھ سے کھلادی جائے اور پھر تین گھنٹے کے بعد ایک خوراک اور دی جائے۔ اس کے بعد دوبارہ بخار نہیں آئے گا اور اگر آئے گا تو پہلے کے مقابلہ میں ہلکا ہوگا، جو کونین کے دوسرے روز کے استعمال سے بالکل نہ آئے گا۔

ملیریا بخار کے زمانے میں اس بخار سے بچنے کے لیے روزانہ صبح کو ہلکا ناشتہ کرنے کے بعد کونین ڈھائی رتی (پانچ گرین) کھالیا کریں یا ہفتہ میں صرف دوبار پانچ پانچ رتی کی مقدار میں استعمال کرلیا کریں۔

کونین بڑی کڑوی دوا ہے۔ بعض آدمی اس کو کھانے سے گھبراتے ہیں۔ اس لیے اگر کونین ڈھائی رتی میں گوند کا لعاب دو قطرے یا کسی گاڑھے شربت کے دو قطرے ملاکر گولی سی بناکر نگل لیا کریں تو اس کی کڑواہٹ نہیں معلوم ہوتی۔ اس کے علاوہ اگر لونگ یا چھالیہ چباکر تھوک دی جائے اور کونین کھائی جائے تو اس کی کڑواہٹ کم لگتی ہے۔ جو لوگ پان کھاتے ہیں وہ اگر پان پر کتھا چونا لگاکر چھالیہ کے ساتھ ہی کونین ڈال کر کھائیں تو کونین کی کڑواہٹ بہت کم لگے گی، البتہ پان میں تمباکو نہ ڈالا جائے۔

بچوں کے لیے "یوکونین" استعمال کرانا بہتر ہے۔ یہ کڑوی نہیں ہوتی، اسے بچے ہنسی خوشی کھالیتے ہیں۔

کونین کے استعمال میں یہ بات یاد رکھنی چاہیے کہ مریض کو قبض نہیں ہونا چاہیے۔ اگر قبض ہو تو پہلے اُس کو دور کردیا جائے۔

کونین کو ہمیشہ کھانا کھانے کے آدھ گھنٹہ بعد استعمال کیا جائے یا اس کے استعمال سے پہلے ہلکا ناشتہ کر لیا جائے۔ یہ گرم و خشک دوا ہے اس لیے اس کے دوران استعمال دودھ ضرور پیا جائے۔

کونین ملیریا بخار کے علاوہ معدے کو بھی طاقت دیتی ہے۔ بھوک لگاتی ہے اور عام جسمانی کمزوری کو دور کرتی ہے ان فائدوں کے لیے اسے آدھی رتی سے ایک رتی تک ناشتہ کے بعد کھایا جائے۔

کوئلہ

کوئلہ سے لکڑی کا کوئلہ مراد ہے، جو لکڑی کو جلانے کے بعد راکھ ہونے سے پہلے ہی بجھا کر حاصل کیا جاتا ہے۔ کیکر کی لکڑی کا کوئلہ اچھا سمجھا جاتا ہے۔

کوئلہ دانتوں کو میل کچیل سے صاف کرنے اور ان کو سفید اور چمکدار بنانے کے لیے بہت اچھی چیز ہے۔ پانچ تولہ کیکر کا کوئلہ تھوڑے نمک اور چند لونگوں کے ساتھ پیس کر رکھ چھوڑیں۔ روزانہ صبح کو اس سے دانتوں کو مانجیں، دانتوں کے صاف ہونے کے علاوہ اس منجن کے استعمال سے منہ کی بدبو بھی دور ہو جائے گی۔

کوئلہ کو نہایت باریک پیس چھان کر تازہ زخم پر چھڑکنے سے خون کا نکلنا بند ہو جاتا ہے۔ اگر زخم پرانا اور گندہ ہو تو اس پر مندرجہ ذیل طریقہ پر کوئلہ کی پلٹس بنا کر باندھیں۔

السی دو تولے کو باریک پیس کر آدھ پاؤ کھولتے ہوئے پانی میں تھوڑا تھوڑا ڈالتے اور چمچہ یا چاقو سے چلاتے جائیں، یہاں تک کہ لیئی سی بن جائے اب اس پلٹس کو کپڑے یا کاغذ کے ٹکڑے پر یکساں پھیلا دیں اور اس کے اوپر کوئلہ باریک پسا ہوا چھڑک دیں اور کپڑے کے چاروں کناروں کو اندر کی جانب تھوڑا موڑ کر زخم پر رکھ کر باندھ دیں، یہی کوئلہ کی پلٹس ہے۔ اس کے استعمال سے گلے سڑے زخموں کی گندگی صاف ہو جاتی ہے اور وہ جلد بھر جاتے ہیں۔

پتھر کا کوئلہ اس زخم کے لیے مفید ہے، جو جلنے سے ہو جاتا ہے۔ اس کو سرسوں کے تیل میں پیس کر لگایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ ونگ زہری پھوڑے پر بھی اسی طرح لگانا مفید ہے۔

کھریا مٹی

کھریا مٹی سفید رنگ کی ہوتی ہے دیہات کے لوگ اسے مکانوں میں سفیدی کرنے کے لیے چونے کی جگہ استعمال کرتے ہیں اور بچے کالی تختیوں پر اس سے لکھتے ہیں لیکن یہ کھریا مٹی صاف نہیں ہوتی۔ صاف کی ہوئی مٹی کئی بیماریوں میں کام آتی ہے اور اس کے صاف کرنے کا طریقہ یہ ہے۔

کھریا مٹی ضرورت کے مطابق لے کر صاف پانی میں گھولیں اور چند منٹ کے لیے رکھ چھوڑیں، جو کنکر مٹی اس میں ہوگی وہ نیچے بیٹھ جائے گی۔ اب اوپر کا دودھیا پانی الگ نتھار لیں اور ڈھک کر رکھ چھوڑیں، چند گھنٹوں میں کھریا نیچے بیٹھ جائے گی۔ اس کے بعد اوپر کا پانی پھینک دیں اور نیچے بیٹھی ہوئی کھریا مٹی لے کر کام میں لائیں۔

صاف کی ہوئی کھریا مٹی کو دانتوں پر منجن کے مانند ملنے سے دانت سفید چمک دار ہو جاتے ہیں اور اگر ان سے خون نکلتا ہو تو وہ بھی بند ہو جاتا ہے۔

ملتانی مٹی کے مانند اس کھریا مٹی سے سر کے بال دھونے سے اُن کا میل کچیل صاف ہو جاتا ہے۔

ایک ڈیڑھ ماشہ صاف کی ہوئی کھریا مٹی صبح و شام کھلانے سے پت کے دست رُک جاتے ہیں۔ اگر آنتوں میں زخم ہوں اور ان سے خون بہتا ہو تو وہ بھی اس کے استعمال سے رُک جاتا ہے۔

اگر جسم پر خراش آجائے یا زخم تازہ ہو اور اس سے خون بہتا ہو تو اُس پر صاف کی ہوئی کھریا مٹی چھڑک کر پٹی باندھ دیں۔ خون بند ہو جائے گا اور زخم پر جلد ہی کھرنڈ بندھ جائے گا۔

کھیس

اس کو "پیوسی" بھی کہتے ہیں۔ یہ گاڑھا دودھ ہے جو گائے بھینس وغیرہ بچہ جننے کے تین روز بعد تک دیتے ہیں۔ یہ دودھ آگ پر پکانے سے پھٹ جاتا ہے، اس لیے جب تک پکانے اس کا پھٹنا بند نہ ہو، اس کو جوش دے کر میٹھا کر کے پیتے ہیں۔ یہ دودھ قبض کرتا اور دیر میں ہضم ہوتا ہے۔ البتہ جن لوگوں کا ہضم اچھا ہوتا ہے ان کو اس کے استعمال سے بہت فائدہ پہنچتا ہے۔ بدن کو موٹا کرتا ہے۔

اور قوت بڑھاتا ہے۔

اس کے علاوہ اس کو بعض حکیموں نے دمہ کو روکنے کے لئے مفید بیان کیا ہے۔ چناں چہ وہ کہتے ہیں کہ جو گائے پہلی بار بچہ جنی ہو اس کا پہلے پہل کا نکالا ہوا دودھ تازہ بتازہ دمہ کے مریض کو پلانے سے دمہ کا دورہ رک جاتا ہے۔ اگر پھر دورہ ہو تو ایک دو بار اسی طرح پلانے سے مدتوں کے لئے اس مرض سے نجات مل جاتی ہے۔

گاجر

گاجر مشہور جڑ ہے۔ کثرت سے پیدا ہوتی ہے۔ کچی بھی کھائی جاتی ہے اور پکا کر بطور سالن و ترکاری بھی استعمال کی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ بطور دوا بھی کھائی جاتی ہے۔

گاجروں میں کافی غذائیت ہوتی ہے۔ یہ بدن کو طاقت ور اور فربہ بناتی ہیں دل و دماغ کو بھی طاقت دیتی ہیں پیشاب کھول کر لاتی ہیں۔ قوتِ باہ کو بڑھاتی ہیں اور گاجر ان فائدوں کے لیے صدیوں سے استعمال کی جاتی ہے۔

اب نئی تحقیقات نے بھی اس کے فائدوں کی تصدیق کر دی ہے، چناں چہ گاجروں میں شکر، نشاستہ وغیرہ غذائی اجزاء اور فولاد، چونا، فاسفورس وغیرہ فائدہ بخش نمکیات کے علاوہ حیاتین الف۔ ب۔ ج (وٹامنز اے، بی، سی) پائے جاتے ہیں۔ لہٰذا گاجریں بدن کو نشو و نما دینے اور طاقت بخشنے کے لئے بہت اچھی چیز ہیں۔ دماغ، پٹھوں اور آنکھوں کو قوت دیتی اور ہڈیوں کو مضبوط بناتی ہیں۔ فولادی جز رکھنے کی وجہ سے خون کی پیدائش کو بڑھاتی اور خون کی کمی اور مرض سکروی میں فائدہ دیتی ہیں۔

گاجریں، چوں کہ نہایت فائدہ مند اور سستی ہوتی ہیں۔ اس لیے غریب لوگ ان کو پسند کرتے ہیں۔ دیہات کے لوگ خود بھی کھاتے ہیں اور مویشیوں کو بھی کھلاتے ہیں۔ مویشی ان کے کھلانے سے طاقت ور اور موٹے ہو جاتے ہیں۔ گائے اور بھینس ان کے کھلانے سے دودھ زیادہ دینے لگتی ہیں۔

اگر گاجر کچی کھانا چاہیں تو تر و تازہ ملائم گاجریں لے کر کھانا کھانے کے بعد خوب چبا چبا کر کھائیں۔ اس سے دانتوں اور مسوڑوں کو فائدہ پہنچنے کے علاوہ ہضم غذا میں بھی مدد ملے گی اور بدن کو غذائیت اور تقویت حاصل ہو گی اور گاجروں کو پکا کر

کھایا جائے تو پکاتے وقت ان کا پانی اسی میں جذب کر دینا چاہیے سان کو پکا کر پانی پھینک دینے سے فائدہ مند اجزا بے کار چلے جاتے ہیں۔

گاجریں بدن کو غذائیت دینے اور اس کو طاقت بخشنے کے علاوہ دل کی کمزوری اور دھڑکن کے لئے نہایت مفید چیز ہیں گاجروں پر صاف مٹی لگا کر تنور میں گھیں یا چولھے کی آگ میں دبا دیں۔ جب اوپر کی مٹی پک جائے تو گاجروں کو نکال کر چیریں اور ان کے اندر کی لکڑی نکال کر ایک طشتری میں رات کو رکھ چھوڑیں۔ صبح کو ان پر ذرا سا عرق گلاب عرق بید مشک اور چینی چھڑک کر کھائیں۔ چند روز کے کھانے سے دل کی تکلیفیں دور ہو جائیں گی۔ عام جسمانی کمزوری کی حالت میں گاجروں کا رس دودھ میں ملا کر پینے سے بدن میں طاقت پیدا ہوتی ہے۔ دماغ، پٹھے اور بینائی کو قوت حاصل ہوتی ہے

گاؤزباں

گاؤزبان صرف اسی نام سے مشہور ہے۔ یہ ایک پودے کے پتے ہوتے ہیں۔ اس کے پھول بھی گل گاؤزباں کے نام سے دواؤں میں استعمال کیے جاتے ہیں۔

گاؤزباں اور گل گاؤزباں دونوں مالیخولیا، پاگل پن اور دل کی دھڑکن میں استعمال کیے جاتے ہیں۔ ان سے دل کو قوت پہنچتی اور خوشی حاصل ہوتی ہے۔ گاؤزباں نزلہ زکام، کھانسی، دمہ اور سینہ کی گھرگھراہٹ کو دور کرنے کے بہت استعمال کی جاتی ہے۔

گاؤزباں لیس دار ہونے کی وجہ سے خشک پاخانہ کو پھسلا کر نکال دیتی ہے۔

جب نزلہ کے بند ہو جانے سے ناک گھٹی گھٹی ہو، سینے میں جکڑن ہو اور بلغم رکا ہوا محسوس ہو تو گاؤزباں پانچ ماشہ، ملٹھی پانچ ماشے کو چینی دو تولے کے ساتھ جوش دے کر چند بار پینے سے نزلہ کھل جاتا ہے اور سینہ میں جمع بلغم نکلنے لگتا ہے۔ اگر قبض کی شکایت ہو تو وہ بھی دور ہو جاتی ہے۔

اگر بچہ کا منہ آیا ہوا ہو اور جگہ جگہ زخم پڑ گئے ہوں تو گاؤزبان کو جلا کر باریک پیس کر چھڑکنے سے وہ اچھا ہو جاتا ہے۔

گرٹمار بوٹی

یہ ایک عجیب و غریب بوٹی ہے۔ اس کی خاصیت یہ ہے کہ اگر اس کو منہ میں چبا کر تھوک کر

وغیرہ میٹھی چیزیں کھائی جائیں تو ان کی مٹھاس منہ کو نہیں لگتی۔ اسی لیے یہ بوٹی گڑمار کے نام سے مشہور ہے۔

یہ بوٹی زیادہ تر پہاڑی علاقوں میں پیدا ہوتی ہے۔ گلو کے مانند اس کی بیل کیکر وغیرہ درختوں پر پھیل جاتی ہے۔ اس پر پیپل کے پتوں جیسے پتے لگتے ہیں۔ دو ڈھائی انچ لمبی نوک دار پھلیاں آتی ہیں جن کو توڑنے پر سفید چیپ دار پانی نکلتا ہے اور ان کے اندر سفید چمک دار روئی سی بھری رہتی ہے۔

یہ بوٹی مٹھاس کو کم یا ختم کرنے کا اتنا اثر رکھتی ہے کہ اگر اس کو گڑ کے کڑھائی میں ڈال دیا جائے تو تمام گڑ بدمزہ ہو جاتا ہے۔ اسی خاصیت کی وجہ سے یہ بوٹی ذیابیطس میں مفید سمجھی جاتی ہے۔ اگر گڑمار بوٹی کے ہرے پتے مل جائیں تو نو ماشے لے کر پانی میں پیس چھان کر پلائیں ورنہ خشک پتوں کو کوٹ چھان کر تین تین ماشے صبح و شام کھلائیں۔ کم از کم دو ہفتے کے استعمال سے پیشاب میں شکر کا آنا کم ہو جاتا ہے۔

نیچے لکھا ہوا سفوف پیشاب کی زیادتی کو روکنے اور ذیابیطس شکری کو دور کرنے کے لئے بہت اچھی دوا ہے۔



گڑمار بوٹی اور مغز تخم جامن ہر ایک دس تولہ کو کوٹ چھان کر سفوف بنائیں اور کشتہ فولاد ڈیڑھ ماشے ملا کر چھ چھ ماشے صبح و شام پانی سے کھلائیں اور کھانے میں مٹھاس بند کر دیں۔

گڑمار بوٹی پیشاب کی زیادتی کو روکنے کے علاوہ دوسرے فوائد بھی رکھتی ہے۔ چناں چہ گڑمار بوٹی سانپ کے زہر کو دور کرتی ہے۔ جس جگہ سانپ کاٹ کھائے، اس جگہ پچھنے لگا کر سنگھی کے ذریعہ خون چوسیں اور پرمنگنیٹ آف پوٹاس باریک پیس کر بھر دیں اور اندرونی طور پر اس بوٹی کو پانی میں پیس چھان کر پلائیں۔ گڑمار بوٹی افیون کا علاج بھی ہے، چناں چہ اگر کوئی شخص زیادہ مقدار میں افیون کھائے تو یہ بوٹی ایک تولہ پانی میں پیس چھان کر دو دو گھنٹے کے وقفہ سے دو تین بار پلانے سے افیون کا زہر اُتر جاتا ہے

بعض حکیموں نے اس کو طاعون اور ہیضہ میں بھی مفید بیان کیا ہے جب کوئی شخص ہیضہ یا طاعون میں مبتلا

تو اس بوٹی کے پتے چھ ماشے، مرچ کالی پانچ دانے کے ساتھ پانی میں پیس چھان کر آدھ آدھ گھنٹے کے بعد پلانے سے مریض کو فائدہ ہوتا ہے۔

گڑمار بوٹی کی جڑ پانی میں پیس کر لیپ کرنے سے طاعونی گلٹیاں گھل جاتی ہے۔

گل بنفشہ

گل بنفشہ (بنفشہ) اور نبھیسہ کے پھول، کشمیر کی پیداوار ہے، لیکن ملک کے تقریباً سب ہی گاؤں اور قصبوں میں مل جاتا ہے۔

گل بنفشہ نزلہ، زکام اور بخاروں میں خصوصیت سے مفید ہے۔ پسلی کا درد، نمونیا، کھانسی جیسے امراض میں فائدہ دیتا ہے، قبض کو دور کرتا ہے۔

گل بنفشہ ایک تولہ، کالی مرچیں گیارہ، بتاشے دو تولے کو ڈیڑھ پاؤ پانی میں جوش دیں، جب آدھا رہ جائے تو چھان کر ملکا گرم پلائیں۔ نزلہ ہو یا زکام کے ساتھ بخار ہو، کھانسی ستاتی ہو، گلا پکڑا ہوا ہو یا نزلہ، زکام کے ساتھ سینہ اور پسلی میں درد بھی ہو، اس کے پینے سے مریض کو پسینہ آجاتا ہے اور یہ سب شکائتیں دور ہو جاتی ہیں۔

گل بنفشہ چھ ماشے، کالی مرچیں پانچ عدد کو پیس کر اس کے ساتھ کھانڈ چھ ماشے ملا کر گرم پانی کے پھنکی لینے سے اور پر بیان کی ہوئی بیماریاں دور ہو جاتی ہے۔

گرمی کی وجہ سے سر میں درد ہو یا نیند نہ آتی ہو تو گل بنفشہ چھ ماشے، دھنیے کے بیج چھ ماشے کو پانی میں پیس کر پیشانی پر لگانے سے درد سر اچھا ہو جاتا ہے اور نیند بھی آجاتی ہے

گلِ عباس

گل عباس پھول دار پودا ہے۔ اسے عام طور پر "ہلکا بانس" کہتے ہیں۔ اس کو عموماً باغیچوں اور گھروں میں خوب صورتی کے لئے لگاتے ہیں۔ ایک گز تک اونچا ہوتا ہے۔ شاخیں کثرت سے لگتی ہیں، جو نرم و نازک گرہ دار ہوتی ہیں۔ پتے تکونے لمبے سے اور ملائم ہوتے ہیں۔ پھول سفید، پیلے اور گلابی مختلف رنگوں کے ہوتے ہیں۔ بیج کالے رنگ

کے شکن دار حب الآس کے بیجوں جیسے ہوتے ہیں۔

گل عباس کے پتے ہر قسم کی سوجن کو دور کرتے ہیں۔ پتوں کو تیل سے چپڑ کر پھوڑے پھنسیوں پر باندھنے سے وہ جلدی ہی ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

گل عباس کی جڑ بھی پھوڑے پھنسیوں کو ٹھیک کرتی ہے۔ یہاں تک کہ کارنکل (شب چراغ) بھی اس کے استعمال سے گھل جاتا ہے۔ ترکیب استعمال یہ ہے:

گل عباس کی جڑ، کریر کی جڑ اور پرانا گڑ تینوں چیزیں برابر وزن لے کر جڑوں کو پیس اور گڑ شامل کر کے ذرا سا پانی ملا کر آگ پر پکائیں۔ اس کے بعد ایک کپڑے پر لگا کر شب چراغ پر چپکا دیں، چوبیس گھنٹے کے بعد دوبارہ لگائیں۔ ایک دو بار کے لگانے سے ورم گھلنا شروع ہو جائے گا۔ اس کے بعد ورم کی جگہ کچھ جلن باقی رہے گی۔ اس کو دور کرنے کے لئے پوست خشخاش دو تولے اور اسپغول ایک تولہ کو پکا کر پلٹس بنائیں اور اس کو کپڑے پر پھیلا کر اس کے اوپر کافور تین ماشے چھڑک کر باندھیں، جلن دور ہو جائے گی۔

پھولوں کا سفوف بنا کر بقدر پانچ ماشے کھلانے سے بواسیر کو فائدہ ہوتا ہے۔

گل عباس کی جڑ ایک تولہ پانی میں جوش دے کر چھان کر پلانے سے خون صاف ہوتا ہے۔ آتشک اور کھجلی کی شکایتیں دور ہو جاتی ہیں۔ اور جڑ کا سفوف بنا کر کھلانے سے قوت باہ بڑھتی ہے۔

پیلیا اور جلندھر میں بھی گل عباس کے پتوں کی بھجیا بنا کر کھلانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

گلو

گلو مشہور بیل دار بوٹی ہے۔ اپنے آس پاس کے درختوں وغیرہ پر لپٹ کر چڑھ جاتی ہے۔ اس کے پتے پان کے پتوں جیسے، لیکن ان سے نرم ہوتے ہیں۔ اس کے تمام اجزاء بڑے کڑوے ہوتے ہیں۔ نیم کے درخت پر چڑھی ہوئی گلو زیادہ مفید ہے۔

گلو ہر قسم کے بخاروں کے لیے مفید ہے، یہاں تک کہ تپ دق میں بھی فائدہ دیتی ہے اور پرانے سے پرانے بخار کو دور کر دیتی ہے۔ طریقہ استعمال یہ ہے کہ گلو سبز ایک تولہ کو ذرا کوٹ کر رات کو تین چھٹانک پانی میں بھگو دیں، صبح کو پانی چھان کر تھوڑی چینی ملا کر یا بنا چینی ملائے پیئیں۔ کبھی کبھی گلو سبز کے ساتھ اجوائن چھ ماشے بھی بڑھا دیتے ہیں۔

معدہ اور جگر میں جلن ہو، یرقان (کنول باد) کی شکایت ہو تو گلو کے ہرے پتوں کا رس دو تولے نکال کر چھاچھ میں ملا کر پلانے سے آرام آ جاتا ہے۔ اسی طرح ذیابیطس میں بھی اسے پلانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ ذیابیطس میں گلو کو سفوف کر کے چار چار ماشے سفوف پانی یا چھاچھ کے ساتھ کھلانا بھی مفید ہے۔

گلو خون بھی صاف کرتی ہے۔ اسے کھجلی، داد اور پھوڑے پھنسیوں میں استعمال کراتے ہیں اور پیٹ کے اور پیٹ کے کیڑوں کو مارنے کے لئے بھی اس کے پتوں کا رس نکال پلاتے ہیں۔

گوما بوٹی

گوما بوٹی برسات میں مکئی جوار کے کھیتوں میں خود ہی پیدا ہوتی ہے۔ اس کا پودا ایک بالشت سے آدھ گز تک اونچا ہوتا ہے۔ اس پر اخروٹ کے برابر گولے سے لگتے ہیں، جن میں بہت سے سوراخ ہوتے ہیں اور ہر ایک سوراخ سے ایک چھوٹا پھول نکلتا ہے۔ اس بوٹی کے پتے اور پھول بدبودار ہوتے ہیں۔

گوما بوٹی پرانے بلغمی بخاروں کے لیے بڑی مفید ہے۔ اس کو پانی میں جوش دے کر چند روز پلانے سے بخار دور ہو جاتا ہے۔

گوما بوٹی پیٹ کے کیڑوں کو مارتی ہے۔ اس کو پانی میں جوش دے کر چند روز پلانے سے کیڑے مر کر نکل جاتے ہیں۔

اگر زخموں میں کیڑے پڑ جائیں تو وہ بھی اس بوٹی کا رس ٹپکانے سے مر جاتے ہیں۔

گوما بوٹی ورموں کو گھلا دیتی ہے۔ اس فائدے کے لئے اس کے پتوں کی بھجیا بنا کر ہلکی گرم باندھتے ہیں۔

گوما بوٹی سانپ کے زہر کا تریاق (اتار) ہے۔ اگر کسی شخص کو سانپ کاٹ کھائے تو اس بوٹی کے پتوں کو کچل کر ان کا پانی نچوڑیں اور سانپ کاٹے کو پلائیں، لیکن اگر ہرے پتے وقت پر نہ ملیں تو خشک پتوں کو پانی میں

چھان کر پلائیں اور اگر دوا مریض کے حلق سے نہ اترے تو اس کو ناک، کان میں ٹپکائیں۔

گوما بوٹی کے پتوں کا رس آنکھ میں ٹپکانے سے آنکھوں کی زردی (جو یرقان میں ہوتی ہے) دور ہو جاتی ہے۔

گھیکوار

مشہور بوٹی ہے۔ اس کے پتے موٹے اور دو فٹ تک لمبے ہوتے ہیں پتوں کے دونوں کناروں پر کانٹے ہوتے ہیں۔ اور یہ پتے جڑ ہی سے نکل کر ادھر اُدھر پھیل جاتے ہیں جس سے یہ پودا پتوں کا مجموعہ نظر آتا ہے۔ ان کے بیچوں بیچ سے ایک شاخ نکلتی ہے جس پر لال رنگ کے خوش نما پھول لگتے ہیں۔ پتوں کے کاٹنے سے ذرا پیلا لیس دار کڑوا پانی نکلتا ہے، جو لعاب گھیکوار کہلاتا ہے۔

گھیکوار کے پتوں کا لعاب دار گودا بطور دوا استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ گودا جسم اور معدہ و جگر کو طاقت دیتا اور خون کو صاف کرتا ہے قبض کو دور کرتا ہے۔ دمہ، پرانی کھانسی، اور درد کمر کے لیے بہت مفید ہے۔ ان فائدوں کے لئے اس کی معجونیں اور حلوے بنا کر کھاتے ہیں۔

گھیکوار ورموں کو گھلاتا ہے۔ خاص کر بد اور گلگرانی (کچھرالی) کو گھلانے کے لئے بہت اچھا ہے۔ گھیکوار کے پتے کا ایک ٹکڑا لے کر اس کو ایک طرف سے چھیلیں اور اس پر تھوڑی ہلدی چھڑک کر آگ پر گرم کر کے باندھیں چند بار کے باندھنے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔

گھیکوار کا دو انچ لمبا چوڑا ٹکڑا لے کر چھیلیں اور اس پر ہلدی تین ماشے باریک پیس کر چھڑکیں اور جس طرف کی آنکھ دکھتی ہو اسی طرف کے پاؤں کے تلوے پر باندھیں، اگر دونوں آنکھیں دکھتی ہوں تو دونوں طرف باندھیں، آنکھوں کی سرخی اور درد دور ہو جائے گا۔

دکھتی آنکھوں میں گھیکوار کا گودا ایک تولہ، سفید زیرہ تین ماشے اور پھٹکری ایک ماشہ کی پوٹلی باندھ کر اس کو بار بار آنکھوں پر پھیرنا اور اسی کا ایک دو قطرے آنکھوں میں ٹپکانا بہت فائدہ دیتا ہے۔ آنکھوں

کی سرخی اور ورم دور ہوجاتا ہے۔

گیندا

گیندا پھول دار پودوں میں سے ہے۔ عام طور پر مندروں، مسجدوں، گھروں کے صحن میں اس کو سجاوٹ کے لیے لگاتے ہیں۔ اس کا پودا ایک گز تک اونچا ہوتا ہے پتے بھنگ کے پتوں جیسے ہوتے ہیں۔ پھول کٹوری جیسا پیلے رنگ کا ہوتا ہے، جس کی بہت سی پنکھڑیاں ہوتی ہیں۔ بیج لمبے اور باریک کالے رنگ کے ہوتے ہیں۔

گیندے کے پتے اور پھول بطور دوا استعمال کیے جاتے ہیں۔ گیندا پیشاب خوب لاتا ہے۔ اس غرض کے لیے اس کے پتوں کو پانی میں پیس چھان کر پلاتے ہیں پیشاب زیادہ لانے کی وجہ سے گردہ مثانہ کی پتھری کو بھی نکال دیتا ہے۔ گیندا خون بواسیر کو روک دیتا ہے۔ اس فائدے کے لیے گیندے کے پتے ایک تولہ کالی مرچ سات دانے کو پانی میں پیس چھان کر پلاتے ہیں۔

گیندا بھڑوں کے زہر کا تریاق ہے۔ اگر بھڑ کاٹ کھائے تو گیندے کے پتوں کو پانی میں پیس چھان کر پلائیں اور ان ہی کو پیس کر کاٹی ہوئی جگہ پر لگائیں۔ درد اور سوزش میں فوراً تسکین ہوگی۔

گیندا ورموں کو گھلاتا، زخموں کو خشک کرتا اور درد کو کم کرتا ہے۔ بعض اوقات عورتوں کے پستان سوج جاتے ہیں۔ اور بہت تکلیف دیتے ہیں۔ اگر ابتدائی زمانہ ہو تو گیندے کے پتے پیس کر لیپ کریں، لیکن اگر ورم پکنا شروع ہو جائے تو گیندے کے پتوں کی بھجیہ بنا کر باندھیں۔ ورم پک کر پھوٹ جائے گا اور زخم ان ہی پتوں کی پلٹس باندھے رہنے سے اچھا ہو جائے گا۔

داد، اگزیما بھی اس کے پھولوں کا رس لگانے سے اچھے ہو جاتے ہیں۔ بہتر یہ ہے کہ پہلے رس لگائیں اور پھر پھولوں کے پھوک کو پلٹس کے مانند باندھ دیں۔

کان میں درد ہو تو گیندے کے پتوں کا پانی نکال کر ہلکا گرم کر کے دو چار قطرے ٹپکانے سے دور ہو جاتا ہے اور اگر دانتوں میں درد ہو تو پتوں کو پانی میں جوش دے کر کلیاں کرنے سے دور ہو جاتا ہے۔

لال مرچ

لال مرچیں ہر گھر میں ہر وقت موجود رہتی ہیں اور عام طور پر سالن میں زبان کے چٹخارہ کے لیے ڈالی جاتی ہیں یہ بہت سے فائدے بھی رکھتی ہیں، جن سے عام لوگ ناواقف ہیں۔ وقت پڑنے پر اس عام گھریلو چیز سے فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے۔

اگر کسی کو کتا کاٹ کھائے تو کاٹی ہوئی جگہ پر فوراً ہی سرسوں کا تیل لگا کر لال مرچیں پیس کر باندھ دی جائیں۔ مریض کتے کے زہر سے محفوظ ہو جاتا ہے اگر کتا دیوانہ ہو تو اس صورت میں بھی اس کا استعمال فائدے سے خالی نہیں۔

کان کا درد اور آدھا سیسی لال مرچیں سات عدد لے کر پانچ تولہ گھی میں پکائیں، یہاں تک وہ جل جائیں گھی کو صاف کر کے رکھ لیا جائے، بوقت ضرورت یہ گھی دو تین قطرے ذرا گرم کر کے کان میں ڈالنے سے کان کے درد کو کم کرتا ہے اور پیشانی پر مالش کرنے سے آدھا سیسی کے درد کو دور کرتا ہے۔

ہیضہ لال مرچوں کو باریک پیس کر چھان لیں اور شہد ملا کر ایک ایک رتی کی گولیاں بنائیں۔ ہیضہ کے مریض کو جب کہ اس کا بدن ٹھنڈا اور نبض کمزور چلنے لگے دو گولی نگلوا دیں۔ دو تین بار کے استعمال سے مریض اچھا ہو جائے گا۔

خدر (سن بھری)، لال مرچیں ایک تولہ باریک پیس کر گھی ڈھائی تولہ میں ملا کر مرہم سی بنالیں، جو جگہ سن ہو اس پر دن میں دو تین بار اس کی مالش کریں۔ چند روز کے استعمال سے خاصا فائدہ ہو جائے گا۔

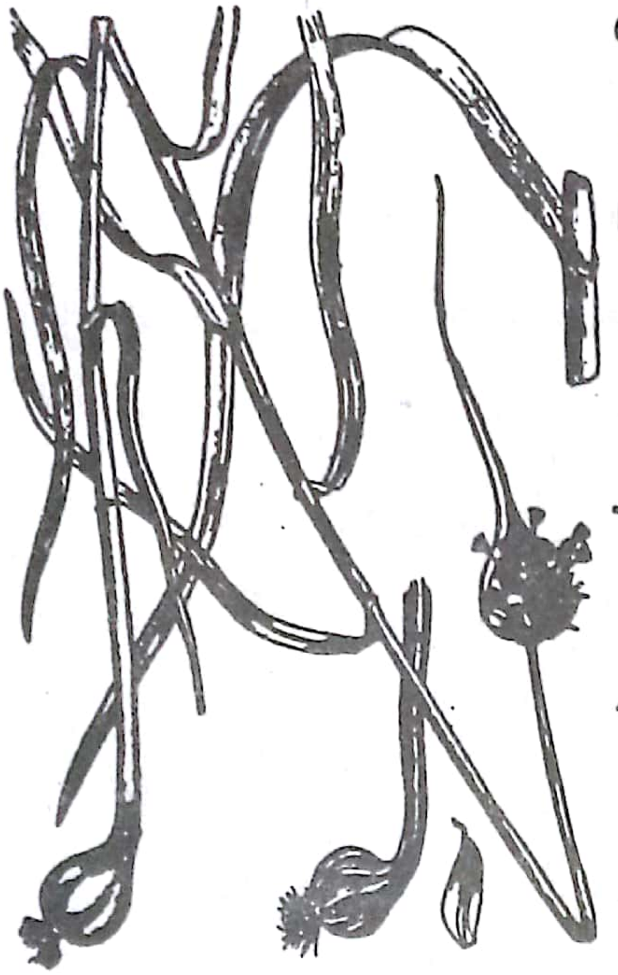
لہسن

لہسن کو پیاز، ادرک اور نمک مرچ کے ساتھ دال ترکاریوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ اگر اس کو کچا کھایا جائے تو اس کا مزہ تیز اور بو ناگوار ہوتی ہے، لیکن خدا نے اس میں کچھ خوبیاں رکھی ہیں، جن کی وجہ سے یہ غذا کا ایک جزبن گیا ہے، مثلاً یہ گوشت مچھلی وغیرہ بساندھ والی چیزوں کی بساندھ دور کرتا ہے۔ اس کے استعمال سے انسان خراب آب وہوا

کے نقصانات سے محفوظ رہتا ہے، معدہ کو قوت دیتا اور ریاح کو نکالتا اور کھانسی اور دمہ میں بلغم کو نکالتا ہے، فالج ولقوہ خدر دسن بھری، میں فائدہ پہنچاتا ہے، خون کے دباؤ کو کم کرتا ہے اور بعض جلدی مرضوں کو دور کرتا ہے۔

ان مرضوں میں یہ پرانے زمانہ سے استعمال کیا جا رہا ہے۔ اب زمانہ حال کی تحقیقات نے بھی اس کے فائدوں کی تصدیق کر دی ہے۔

اس میں ایک خاص قسم کا تیل ہوتا ہے۔ بدن انسان میں پہنچنے کے بعد اس کی نکاسی پھیپھڑوں اور جلد کے ذریعہ ہوتی ہے۔ لہٰذا لہسن پھیپھڑوں کی سل، کھانسی دمہ اور کالی کھانسی میں فائدہ دیتا ہے اور اس کی تُوان امراض میں خاص طور پر مفید ہے۔ کالی کھانسی میں لہسن کے فائدے سے عام لوگ بھی واقف ہیں۔ چناں چہ لہسن کی پوتھیاں



چھیل کر دھاگے میں پرو کر بچے کے گلے میں ڈال دیتے ہیں تاکہ اس کی بو ناک کے راستے پھیپھڑوں میں پہنچ کر سکون دے۔ اس کی علاوہ کالی کھانسی میں لہسن کے استعمال کا ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ لہسن کو چھیل کر بچے کے پاؤں کے تلووں کے نیچے رکھ کر اوپر سے جُراب اور جُوتہ پہنا دیتے ہیں۔ پھیپھڑوں کی سل میں لہسن کا سونگھنا اور اس کی ایک دو پوتھی شہد میں ملا کر چٹانا مفید ہے۔

فالج ولقوہ فالج ولقوہ میں بھی لہسن کا استعمال مفید ہے۔ گٹھیا اور کھانسی دمہ میں ایک دو پوتھی شہد میں ملا کر کھلائی جاتی ہے۔

بیرونی طور پر استعمال کرنے سے لہسن بھل بھری، چھیپ اور داد کو بہت فائدہ دیتا ہے۔ اس غرض کے لئے لہسن کو نوشادر کے ساتھ پیس کر لگایا جاتا ہے۔

بالخورہ بالخورہ میں ڈاڑھی، مونچھ اور سر کے بال جگہ جگہ سے اُڑ جاتے ہیں، جس سے انسان کی شکل بگڑ جاتی اور وہ ہر وقت روحانی کوفت میں مبتلا رہتا ہے۔ لہسن کا استعمال بالخورہ کو دور کرنے کے لیے جادو کا اثر رکھتا ہے۔ لہسن

کی چند پوتھیاں ایک چٹکی سرمہ کے ساتھ پیس کر لگادینے سے ازسرنو بال اُگ آتے ہیں اور بال خورہ غائب ہوجاتا ہے۔

لہسن کو پیس کر درد والی جانب لگانے سے آدھا سیسی کا درد دور ہو جاتا ہے۔ اور پھوڑے پھنسیوں پر لگانے سے وہ بہت جلد گھل جاتی ہیں۔

اگر کان میں پھنسی ہو تو وہ بھی لہسن کا پانی کان میں ٹپکانے سے گھل جاتی یا پک کر پھوٹ جاتی ہے۔

اگر دانت میں کیڑا لگا ہوا ہو اور اس کی وجہ سے درد بے چین رکھتا ہو، لہسن کی پوتھی گرم کر کے دانت پر رکھ کر کچھ دیر دبائے رکھنے سے مکمل آرام ہو جاتا ہے۔

لہسن ایک تولہ اور سیندور چھ ماشے کو پیس کر سرسوں کے تیل میں پکائیں۔ اس کے بعد تیل کو صاف کر کے رکھ چھوڑیں، بہتا ہوا کان اس تیل کے ٹپکانے سے بہت جلد اچھا ہو جاتا ہے۔

بچھو کے کاٹے کے لئے بھی لہسن فائدہ دیتا ہے، پیس کر لگائیں اور اسی کو کھلائیں۔

گٹھیا وغیرہ دردوں کے لئے صرف لہسن کو یا دوسری مناسب دواؤں کے ساتھ تیل میں پکا کر صاف کر لیتے ہیں اور پھر اس تیل کی نیم گرم مالش کرتے ہیں، نہایت مفید ہے۔

لہسوڑا (سپستاں)

لہسوڑے کے درخت باغوں اور جنگلوں میں بہت ہوتے ہیں۔ اس کے خشک کئے ہوئے پھل دواؤں میں کام آتے ہیں اور ہر جگہ آسانی سے مل جاتے ہیں۔

لہسوڑے حلق اور نرخرے کی کھر کھراہٹ کو دور کرتے ہیں، نزلہ کی پتلی رطوبت کو گاڑھا کر کے اس کو باہر نکلنے کے قابل بناتے ہیں۔ یہ اپنے لعاب کی وجہ سے پاخانے کو آسانی سے نکال دیتے ہیں۔

پکے ہوئے تازہ پھلوں کے کھانے سے معدہ کی خرابی دور ہوتی ہے اور گرمی کی وجہ سے جریان کی شکایت

کو آرام ہوتا ہے۔ گرم نزلہ اور خشک کھانسی کو اور پیچش کو بھی ان کے کھانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

اگر تازہ لسوڑے نہ ملیں تو خشک لسوڑے خرید کر بقدر ایک تولہ، تین چھٹانک پانی میں رات کو بھگو رکھیں اور صبح کے وقت مل چھان کر مصری سے میٹھا کر کے پیئیں جریان، گرم نزلہ، پیشاب کی جلن دور ہو جاتی ہے اور پیاس کی تیزی بھی کم ہو جاتی ہے۔ خشک کھانسی میں بھی تسکین ہوتی ہے۔

لیموں

لیموں (نیمبو) مشہور پھل ہے۔ اس کے نچوڑنے سے کھٹا رس نکلتا ہے۔ جدید تحقیقات کے مطابق اس رس میں حیاتین ج (وٹامن سی) کافی مقدار میں پایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ حیاتین ب (وٹامن بی) بھی اس میں موجود ہوتا ہے لہٰذا اس کا رس خون کو درست حالت میں رکھتا ہے، معدہ اور آنتوں کو اچھا رکھتا ہے، غذا کو ہضم کرتا اور بھوک خوب لگاتا ہے۔ مرض سکروی (جس میں خون کی ترکیب میں خلل پڑ جاتا ہے، مسوڑے پلپلے پڑ جاتے اور سوج جاتے ہیں اور ان سے خون بہنے لگتا ہے۔) اس کے استعمال سے دور ہو جاتا ہے۔

لیموں کا رس عام طور پر دال، ترکاریوں میں نچوڑ کر استعمال کیا جاتا ہے، جس کی وجہ سے غذا رغبت سے کھائی جاتی ہے۔ کھائی ہوئی غذا ہضم ہو جاتی ہے اور بھوک خوب لگتی ہے۔ ہیضہ وغیرہ وبائی مرضوں میں غذا کے ساتھ اس کا استعمال بہت فائدہ دیتا ہے۔

لیموں کا رس صفرا کی زیادتی کو کم کرتا اور پیاس کو بجھاتا ہے۔ اس فائدے کے لئے گرمیوں میں لیموں کا آب شورہ بنا کر پیتے ہیں، یعنی چینی کو پانی میں حل کر کے شربت بناتے ہیں اور پھر اس میں لیموں کا رس نچوڑ کر پیتے ہیں۔ اس سے دل و دماغ کو تسکین ہوتی ہے۔ اور پیاس بجھ جاتی ہے۔

صفراوی بخاروں میں جب کہ مریض کو پیاس بہت ستائے، بدن میں گرمی اور جلن ہو تو لیموں کا آب شورہ بنا کر پلاتے سے فوراً تسکین حاصل ہوتی ہے۔

صفراوی بخاروں میں جب کہ مریض قے اور متلی سے پریشان ہو تو لیموں کو کاٹ کر اُس کے ٹکڑے پر ذرا سا نمک چھڑک کر چٹانے سے یہ شکایتیں دُور ہو جاتی ہیں. زمانۂ حمل کی قے بھی اس سے بند ہو جاتی ہے۔

صفراوی بخاروں میں جب کہ مریض کو غذا کی رغبت نہ ہو، مُنھ کا مزہ خراب ہو تو کاٹے ہوئے لیموں پر نمک اور کالی مرچ باریک چھڑک کر چُسانے سے مُنھ کا مزہ ٹھیک ہو جاتا ہے اور غذا کی رغبت پیدا ہوتی ہے۔

بڑھی ہوئی تلی کو کم کرنے کے لیے بھی لیموں کا استعمال مفید ہے. لیموں کو کاٹ کر اس پر تھوڑا نمک لاہوری، سہاگہ، نوشادر اور کالی مرچ باریک پیس کر چھڑکیں اور مریض کو دن میں دو تین بار چُسائیں. چند روز تک اسے دیتے رہیں، تلی گُھل کر اصلی حالت پر آجائے گی اور ساتھ ہی معدہ اور جگر کو قوت بھی پہنچے گی۔

باہر استعمال کیا جائے تو بھی لیموں بڑے فائدہ کی چیز ہے. چناں چہ لیموں کاٹ کر چہرے پر ملنے سے داغ، دھبّے، مُہاسے اور جھائیاں دُور ہو جاتی ہیں. لیموں کا رس اور روغنِ چنبیلی برابر وزن ملا کر مالش کرنے سے سوکھی کھجلی جاتی رہتی ہے۔

یرقان (پیلیا) میں آنکھوں کی زردی لیموں کا رس ٹپکانے سے دُور ہو جاتی ہے۔ اگر نکسیر جاری ہو اور اس کا بند کرنا مشکل ہو تو ناک میں تازہ لیموں کے رس کی پچکاری کرنے سے نکسیر فوراً بند ہو جاتی ہے۔

سَر کی بفا (بھوسی) لیموں کے رس میں شکر ملا کر لگانے سے جاتی رہتی ہے۔

بچھو، بھڑ کاٹے ہوئے پر لیموں کا رس لگانے سے درد اور جلن دُور ہو جاتی ہے۔

بالوں کو گرنے سے محفوظ رکھنے اور ان کو لمبا کرنے کے لیے آملہ کو لیموں کے رس میں پیس کر لگاتے ہیں. اس کے لیے یہ نہایت مفید دوا ہے۔

لیموں کا اچار بھی ڈالا جاتا ہے، جو کھانے کو ہضم کرتا اور بھوک خوب لگاتا ہے. موسم برسات میں جب کہ ملیریا بخار یا ہیضہ پھیلا ہوا ہو، غذا کے ساتھ اس کا استعمال ان مرضوں سے محفوظ رکھتا ہے۔

ماش

اس کی دال پکا کر کھائی جاتی ہے۔ یہ بادی اور دیر ہضم ضرور

سے ایک خاص قسم کی خوش بو آتی ہے۔ پھول اودے رنگ کے گچھوں میں لگتے ہیں۔ بیج کالے رنگ کے چھوٹے چھوٹے ہوتے ہیں۔ اس کے پودے باغ باغیچوں میں لگائے جاتے ہیں۔ گھروں میں بھی لگاتے ہیں۔

مروا بھوک لگاتا ہے۔ پیٹ کے کیڑوں کو مارتا ہے۔ نفخ اور دردِ شکم کو دور کرتا ہے۔ ناک، کان میں کیڑے ہوں تو اس کے پتوں کا رس ٹپکانے سے مر جاتے ہیں۔ پتوں کو پیس کر نیم گرم لیپ لگانے سے فوطوں کا درد دور ہو جاتا ہے۔

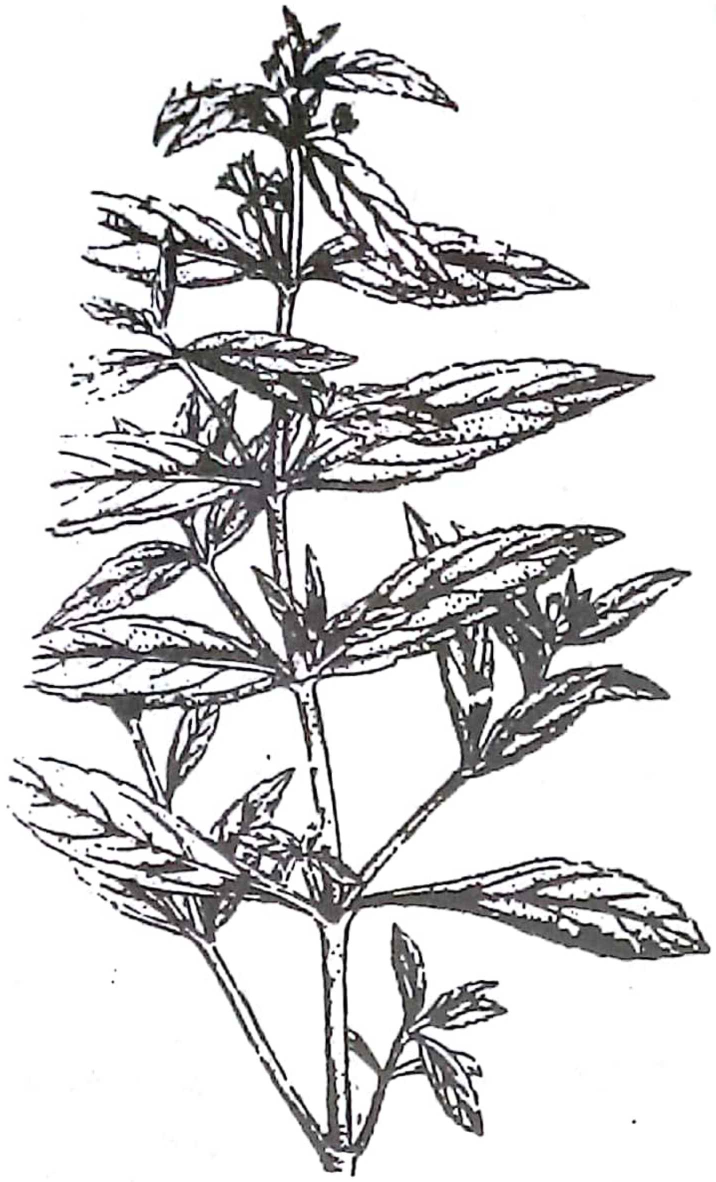
مکڑی کا جالا

اس جگہ مکڑی کے جالے سے ہماری مراد باریک باریک تاروں والا جالا نہیں، بلکہ وہ سفید جالا ہے، جو دیہاتوں میں بھوسے، ایندھن وغیرہ کے کونوں میں روپے کے برابر سفید رنگ کا دیواروں وغیرہ پر لگا ہوتا ہے۔ یہ جالا چاقو، چھری اور گنڈاسے وغیرہ کے زخم پر چپکا دیں تو خون کو روک دیتا ہے۔ ملیریا بخاروں کو روکنے کے لیے بھی فائدہ مند ہے۔ اس کے استعمال کے بعد بخار دوبارہ نہیں آتا۔ بے مزہ ہونے کی وجہ سے بچے آسانی سے کھا لیتے ہیں۔ ملیریا چوتھیا بخار ہو یا تپ آ یا روزانہ آتا ہو، ہر حالت میں مفید ہے۔ طریقۂ استعمال آسان ہے۔

ایک جالا لے کر گڑ میں لپیٹ کر گولی سی بنا کر جاڑا بخار سے دو تین گھنٹے پہلے کھلا دیں (بچے کو آدھا یا چوتھائی جالا کافی ہے) اگر ایک روز کے استعمال سے بخار نہ رکے تو دوسرے روز کھلانے سے رک جائے گا۔ اگر مریض کو قبض ہو تو پہلے اُسے دور کر دینا چاہیے۔

دوسرا طریقہ استعمال یہ ہے کہ جالوں کو اُتار کر خاک دھول سے صاف کر کے سفوف بنائیں۔ خاکستری رنگ کا سفوف بن جائے گا، جس میں نہ کسی قسم کا مزہ ہو گا نہ بو۔ یہ سفوف پانی میں حل نہیں ہوتا، البتہ الکحل میں حل ہو جاتا ہے۔ یہ سفوف بڑوں کو ایک رتی اور بچوں کو اُن کی عمر کے مطابق آدھی رتی یا چوتھائی رتی دیا جاتا ہے۔

مکوہ



مکوہ (عنب الثعلب) اپنے فوائد کی وجہ سے بڑی شہرت رکھتی ہے۔ برسات میں خود ہی پیدا ہوتی ہے۔ دہلی کے بوٹی فروش اس کی کاشت بھی کرتے ہیں اور ہر موسم میں مل جاتی ہے۔

اس کا پودا آدھے گز سے ایک گز تک اونچا جھاڑدار ہوتا ہے۔ شاخیں بہت نکلتی ہیں۔ شاخوں اور تنے کی رنگت ہری نیلاہٹ لیے ہوتی ہے۔ پھول چھوٹے چھوٹے سفید رنگ کے آتے ہیں۔ پھل کالی مرچوں کے برابر گچھوں میں لگتے ہیں۔ کچے پھلوں کا رنگ گہرا ہرا اور مزہ کڑوا ہوتا ہے، لیکن پکنے پر اس کا رنگ سرخ اور مزہ میٹھا ہو جاتا ہے۔

مکوہ خشک اور مکوہ سبز دونوں اندرونی اعضا، خاص کر جگر، معدہ، تلی، آنتوں اور رحم کے ورموں کو گھلانے کی لاجواب دوا ہیں۔ مکوہ کے سبز پتوں کو کوٹ کر پانی نچوڑ دیں۔ پھر اس پانی کو آگ پر رکھیں۔ جب پانی میں جوش آجائے تو آگ سے نیچے اتارلیں اور چھان کر پلائیں۔ جگر، معدہ، آنتوں اور رحم کا ورم اس کے چند روز پلانے سے گھل جاتے ہیں۔ اگر ورم جگر اور ورم مرارہ (پتہ کا ورم) کی وجہ سے یرقان (پیلیا) کی شکایت ہو تو مولی کے ہرے پتوں کا پانی اسی ترکیب سے تیار کر کے

کمو سے پانی میں ملا کر پلانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ کمو کے پتوں کو بھجیا بنا کر کھانے سے بھی اندرونی اعضا کا ورم دُور ہوجاتا ہے، لیکن چوں کہ یہ کڑوی ہوتی ہے، اس لیے سخت مزاج مریض ہی اسے کھا سکتے ہیں۔ اگر زبان اور حلق میں ورم ہو تو کمو کے پانی میں املتاس کا گودا حل کر کے اور ہلکا گرم کر کے غرارہ کرائیں۔ بہت جلد فائدہ ہوتا ہے۔

مُلتانی مٹّی

یہ سفید زردی مائل بھاری پرت دار مٹی ہے، جس سے بہت سی عورتیں سر دھوتی ہیں۔ اس سے بالوں کا مَیل کچیل صاف ہوجاتا اور وہ چمک دار مُلائم ہوجاتے ہیں۔

اس کے علاوہ یہ مٹی خون کو بھی روکتی ہے۔ اگر کسی شخص کو بار بار نکسیر پھوٹتی ہو تو ایک تولہ ملتانی مٹی کو کوٹ کر رات کے وقت پانی میں بھگو کر شبنم میں رکھ چھوڑیں۔ صبح کو صاف نتھرا ہوا پانی لے کر پلائیں اور نیچے بیٹھی ہوئی مٹی کو ناک پیشانی اور سر کے تالو پر لگائیں۔ چند دن کے استعمال سے نکسیر کا آنا بند ہوجائے گا۔

اگر پیشاب کے راستہ خون جاتا ہو تو اس صورت میں بھی مذکورہ بالا طریقے سے مُلتانی کا پانی پلانے سے آرام ہوتا ہے۔

گرمی دانوں کے لیے مُلتانی مفید دوا ہے۔ اس کو پانی میں بھگو کر دو تین روز لگانے سے گرمی دانے اچھے ہوجاتے ہیں۔

مُلہٹی

مُلہٹی اُن دواؤں میں سے ہے، جو ہر جگہ ملتی ہے اور جس کو ہر شخص جانتا ہے۔ یہ ایک بیل دار بوٹی کی جڑ ہوتی ہے۔ توڑنے پر اندر سے پیلی نکلتی ہے۔ مزہ میٹھا ہوتا ہے۔ رُبُّ السُّوس اِسی کا ست ہے۔

مُلہٹی بلغم کو نکالتی اور قبض کو دُور کرتی ہے، اس لیے یہ کھانسی، دمہ، آواز بیٹھ جانا، حلق کی کھرکھراہٹ وغیرہ حلق اور سینے کی بیماریوں میں مفید ہے۔ پیشاب کی جلن کو دُور کرتی ہے۔ پیشاب لاتی ہے اور پیاس کو کم کرتی ہے۔

معمولی کھانسی میں مُلہٹی مُنھ میں رکھ کر چوستے رہنے سے کھانسی دُور ہوجاتی ہے۔

مُلہٹی چار تولے، پیپل ایک تولہ کو باریک پیس کر شہد خالص دس تولے میں ملا کر چھے چھے ماشے چاٹنے سے نئی اور پُرانی کھانسی دور ہوجاتی ہے۔

ملہٹی کو باریک پیس چھان کر سلائی سے آنکھوں میں لگانے سے بینائی کو قوت پہنچتی ہے اور اگر آنکھوں میں زردی ہو تو وہ بھی دُور ہو جاتی ہے۔

ملہٹی نوشادر کو باریک پیس چھان کر کھانڈ چھ ماشے ملائیں اور تین پوڑیاں بنا کر تین تین گھنٹے کے بعد پانی کے ساتھ پھنکائیں۔ اس کے استعمال سے ہچکیاں بند ہو جاتی ہیں۔

منڈوا

منڈوا کنگنی سے ملتا جلتا ایک غلہ خریف میں پیدا ہوتا ہے۔ اس کے پودے کنگنی جیسے ہوتے ہیں، لیکن اس میں جو خوشے لگتے ہیں، وہ ہاتھ کے پنجہ جیسے ہوتے ہیں۔ دیہاتی لوگ منڈوے کی روٹی پکا کر کھاتے ہیں، لیکن ضرورت پڑنے پر اس سے دوائی فائدے بھی حاصل کیے جا سکتے ہیں۔

اگر بدن پر مکڑی ٹل جائے اور اس کی وجہ سے چھوٹے چھوٹے آبلے پیدا ہو جائیں اور ان میں جلن ہو تو منڈوے کو پانی میں پیس کر لیپ کرنے سے آرام آ جاتا ہے۔

منڈوا جلندھر میں مفید ہے۔ منڈوے کو پیس کر آٹا بنائیں اور اس آٹے کو کچنال کے پتوں کے جوشاندہ میں گوندھ کر روٹی پکائیں اور اس کو گھی لگا کر مریض کو کھلائیں۔ مریض کو پانی کی ضرورت ہو تو کچنال کے پتوں کا جوشاندہ پلائیں اور اسی سے آب دست کرائیں اور دو ہفتے تک برابر جاری رکھیں۔

اس کے ساتھ ساتھ منڈوے کے آٹے اور کھاری نمک کو پانی میں ملا کر مریض کے پیٹ اور دوسرے اعضا پر لیپ کریں۔

منڈی بوٹی

بڑی مشہور بوٹیوں میں سے ہے۔ اس کا پھول گھنڈی جیسا گول، سبز و سرخ

نیلاہٹ لیے ہوتا ہے۔

یہی گل منڈی کہلاتا ہے۔ اس بوٹی کے پھول اور پتوں کو سونگھنے سے آم کے بور یا کچے آم جیسی خوش بو آتی ہے۔ یہ بوٹی بہت سے فائدے رکھتی ہے، مثلاً دل و دماغ کو قوت دیتی ہے، ذہن و حافظہ کو طاقت دیتی ہے، خون صاف کرتی ہے، معدہ کو قوت دیتی اور بھوک لگاتی ہے۔

اس بوٹی کا خاصہ ہے کہ اگر صبح کے وقت اس کا ایک پھول پانی کے بغیر نگل جائیں تو ایک سال تک آنکھیں دُکھنے نہیں آئیں۔ اگر دو پھول نگل جائیں تو دو سال تک اور تین پھول نگل جائیں تو تین سال تک یہ شکایت نہیں ہوتی۔ بہت سے حکیموں نے اس بوٹی کے متعلق ایسا ہی لکھا ہے۔ اس کے علاوہ اگر منڈی کے پھول سائے میں خشک کر کے کوٹ چھان کر سفوف بنائیں اور برابر وزن کھانڈ ملا کر روزانہ سات ماشے گائے کے دودھ کے ساتھ کھائیں تو یہ دماغ اور آنکھوں کی قوت کے لیے بہت مفید ہے۔ عام جسمانی کمزوری کو بھی دور کرتا ہے۔ اگر آنکھیں دُکھتی رہتی ہوں تو اس کے کھانے سے اُن کا دُکھنا بند ہو جاتا ہے۔

اس بوٹی کو کھلانے سے موتیا بند بڑھنے سے رُک جاتا ہے۔ طریقۂ استعمال یہ ہے:

منڈی بوٹی، جس میں ابھی پھول نہ آیا ہو، لے کر سائے میں خشک کریں۔ یہ اگر ایک چھٹانک ہو تو اس میں آدھی چھٹانک سفید مرچیں ملا کر سفوف بنائیں اور آدھ سیر کھانڈ آدھ پاؤ گھی میں ملا کر رکھیں۔ ایک ڈیڑھ تولہ روزانہ صبح کو کھائیں۔

منڈی بوٹی خون کو صاف کرتی ہے۔ اس فائدہ کے لیے دوسری خون صاف کرنے والی دواؤں کے ساتھ استعمال کی جاتی ہے اور تنہا بھی۔ چناں چہ منڈی بوٹی پتوں اور پھولوں سمیت ۹ ماشے لے کر کالی مرچ سات عدد کے ساتھ پانی میں پیس چھان کر پلانے سے خارش، داد وغیرہ جلدی امراض میں بہت فائدہ دیتی ہے۔ ان فوائد کے علاوہ یہ بوٹی دھڑکن اور دل کی کمزوری کو بھی دُور کرتی ہے۔

مُور کا پَر

مور ایک خوب صورت پرندہ ہے۔ اس کے پر بھی نہایت خوب صورت ہوتے ہیں۔ ان سے پنکھے اور مورچھل بنائے جاتے ہیں۔ پر کے آخری سرے پر ایک خوب صورت نقش ہوتا ہے، اُس کو چاند یا چندا کہتے ہیں۔ یہ چاند مرض نارو (نہروا)

کے لیے مفید ہے۔

مور کے پر کے یہ چندوے تین عدد لے کر قینچی سے اچھی طرح کتر کر گڑ میں ملا کر کھائیں اور اسی طرح تین دن برابر کھاتے رہیں اور اس چندوے کو چلم میں رکھ کر اس کا دھواں کھینچیں۔ نارو اچھا ہو جائے گا اور دوبارہ نہیں نکلے گا۔

مور کے پر کی راکھ ہچکی کے لیے بھی فائدہ مند ہے۔ یہ راکھ تقریباً ایک ماشہ لے کر ایک تولہ شہد میں ملا کر چٹائیں۔ ایک بار کے چٹانے سے آرام آ جائے تو بہتر، ورنہ تین گھنٹے بعد ایک خوراک اور دیں۔

مُولی

گاجر کی طرح مولی بھی مشہور جڑ ہے۔ اس کا رنگ سفید اور مزہ اچھا کھاری پن لیے ہوئے تیز سا ہوتا ہے۔ اس کو



پھلیاں لگتی ہیں۔ جو سینگرے یا مونگرے کہلاتی ہیں۔ ان کے اندر دانہ سرسوں کے برابر سُرخ رنگ کے بیج ہوتے ہیں۔ کچی مولیاں کاٹ کر نمک کے ساتھ کھاتے ہیں۔ اس سے غذا جلد ہضم ہو جاتی ہے۔ بھوک خوب لگتی ہے اور ریاح نکلتے ہیں اور پیشاب خوب کُھل کر آتا ہے۔ لیکن اس میں یہ بڑی خرابی ہے کہ یہ خود دیر میں ہضم ہوتی ہے۔ اس لیے اس کے کھانے کے بعد دیر تک ڈکاریں آتی رہتی ہیں۔ مولی اور اس کے پتوں کو پکا کر روٹی کے ساتھ کھاتے ہیں۔ جگر، تلی، معدہ اور آنتوں کی بیماریوں میں مفید ہے۔

مولی گُردہ و مثانہ کی پتھری کے مریض کو بھی فائدہ دیتی ہے اور یرقان (کنول باؤ) کے لیے خصوصیت سے مفید ہے۔ اس فائدہ کے لیے مولی کے پتوں کو کُچل کر اُن کا پانی نکالیں اور

اُس کو آگ پر رکھ کر پکائیں۔ جب پانی میں جوش آجائے تو صاف پانی کو چھان کر لال شکر دو تولے ملا کر پلائیں اور مولی اور اُس کے پتوں کو پکا کر کھلائیں۔ آٹھ دس دن میں یرقان کا مرض دُور ہو جاتا ہے۔

مولی تلی کو گھلانے کے لیے بہت اچھی دوا ہے۔ اس مرض کے لیے مولی کو کاٹ کر سرکہ میں ڈالیں۔ دو تین ہفتے کے بعد مولی کے ٹکڑے نکال کر دن میں دو تین بار کھلائیں۔ مولی کے پتوں کا پانی نکال کر اس میں شورہ قلمی ایک ماشہ ملا کر پلانے سے پیشاب خوب کھل کر آتا ہے۔ پیشاب کی جلن دور ہو جاتی ہے۔ اگر گردہ و مثانہ کی پتھری کی وجہ سے پیشاب کھل کر نہ آتا ہو تو اچھی طرح آنے لگتا ہے، بلکہ بعض اوقات پتھری بھی نکل جاتی ہے۔ مولی کا پانی نچوڑ کر اس میں چوتھائی تلوں کا تیل شامل کر کے آگ پر رکھیں، یہاں تک کہ پانی جل کر صرف تیل رہ جائے۔ اس تیل کو کان میں ٹپکانے سے اونچا سُننے کی شکایت دور ہو جاتی ہے اور کانوں سے مختلف قسم کی آوازوں کا آنا بند ہو جاتا ہے۔

موم

موم مشہور چیز ہے۔ ہر جگہ مل جاتا ہے۔ شہد کی مکھیوں کے چھتہ سے حاصل ہوتا ہے۔

اکثر مرہموں میں موم کسی مناسب تیل کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ زخموں کو صاف کرنے اور ان کو بھرنے میں مدد دیتا ہے۔ اس کے علاوہ ہر قسم کے درد کو تسکین دینے اور ورم کو گھلانے کے کام آتا ہے۔

موم ایک تولہ کو تلوں کے تیل تین تولے میں ڈال کر آگ پر پکائیں۔ سینہ یا پسلی میں درد ہو، یا کسی دوسرے عضو میں ریح یا سردی سے درد کی شکایت ہو تو اس کی ہلکی گرم مالش کرنے سے آرام آجاتا ہے۔ اگر اس میں چھ ماشے سونٹھ باریک پیس کر ملائیں اور اس کے بعد مالش کریں تو زیادہ اثر ہوتا ہے۔ بعض عورتوں کی چھاتیوں میں دودھ جم جاتا ہے، یا بچہ کا سر لگنے سے ورم اور درد پیدا ہو جاتا یا گانٹھ پڑ جاتی ہے۔ ان سب حالتوں میں موم کی ٹکیہ بنا کر چند روز تک باندھنے سے یہ شکایتیں دور ہو جاتی ہیں۔

چار چار رتی موم کی گولیاں بنا کر چاندی کے ورق میں لپیٹ کر ایک ایک گولی صبح و شام کھانے سے ضعف باہ کی شکایت جاتی رہتی ہے اور بعض لوگوں کے بیان کے مطابق خونی بواسیر بھی بند ہو جاتا ہے۔ اگر پیچش ہو یا اندر کوئی پھوڑا ہو یا پرانے دست ہوں تو وہ بھی اس کے کھلانے سے رک جاتے ہیں۔

مہندی

مہندی مشہور چیز ہے۔ ہر جگہ آسانی سے مل جاتی ہے۔ عورتیں اسی کے پتّوں کو پانی میں پیس کر ہاتھ، ہتھیلیوں پاؤں کے تلووں اور ناخنوں پر لگاتی ہیں۔ وہ سُرخ اور خوش نما ہو جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ بعض لوگ اس کو سفید بالوں کو سُرخ کرنے کے لیے بھی لگاتے ہیں۔

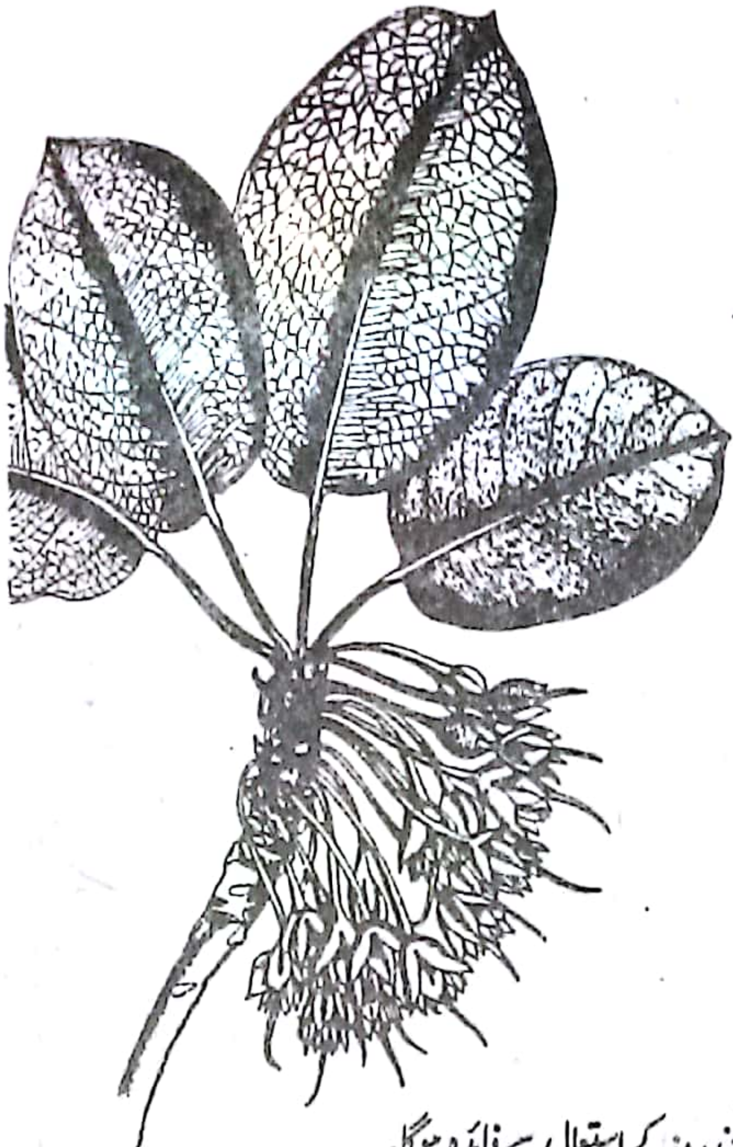
اگر گرمی سے دردِ سر ہو تو مہندی کے پتّوں کو پانی میں پیس کر لگانے سے دُور ہو جاتا ہے۔ گرمی کی وجہ سے آنکھیں آئی ہوئی ہوں تو آنکھ کے چاروں طرف مہندی کا لیپ کر لینے سے آرام آ جاتا ہے۔

گرمی کی وجہ سے مُنھ آیا ہوا ہو تو مہندی کے پتّوں کو پانی میں اُبال کر کُلّیاں کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ اگر بدن پر پھوڑے پُھنسیاں نکلی ہوئی ہوں، یا یرقان کی شکایت ہو تو مہندی کے پتّوں کو رات کے وقت پانی میں بھگو رکھیں۔ صبح کو صاف پانی چھان کر پلائیں۔ ان شکایتوں کے لیے فائدہ مند ہے۔ گرمی دانے بھی مہندی لگانے سے دُور ہو جاتے ہیں۔

مہوہ

مہوے کا بڑا درخت ہوتا ہے۔ اس کے پتّے آم کے پتّوں جیسے، لیکن اُن سے بڑے ہوتے ہیں۔ پھول رنگت میں سفید اور مزے میں میٹھے مہک دار ہوتے ہیں اور ان سے میٹھی میٹھی بُو آیا کرتی ہے۔ یہ پھول خشک ہونے کے بعد منقّیٰ جیسے ہو جاتے ہیں۔ یہ پھول بیساکھ کے مہینے میں آتے ہیں۔ ان کے بعد پھل لگتے ہیں۔ ان پھلوں کے اندر گُٹھلیاں ہوتی ہیں، جن سے تیل نکالا جاتا ہے اور "روغنِ مہوہ" کہلاتا ہے۔

مہوے کے پھول غذائیت رکھتے ہیں۔ ان کو کھاتے ہیں اور حلوہ بنا کر بھی استعمال کرتے ہیں۔ ان سے شراب بنائی



جاتی ہے اور شکر بھی تیار کی جاتی ہے۔
یہ پھول غذائیت دینے کے علاوہ باہ کو بھی قوت دیتے ہیں۔ ان کے استعمال سے مادہ کی پیدائش بڑھ جاتی ہے اور عورتوں کو دودھ بھی زیادہ پیدا ہونے لگتا ہے۔ بعض تجربہ کرنے والوں نے پرانی کھانسی کے لیے، جو کسی بھی اور علاج سے اچھی نہ ہوئی ہو، گل مہوہ کو بہت مفید بتایا ہے اور ترکیب استعمال یہ بتائی ہے کہ مہوے کے پھول تین تولے لے کر اندرونی زیرہ نکال دیں۔ اس کے بعد انہیں آدھ سیر دودھ میں پکا کر رات کو سوتے وقت کھائیں اور کوئی دوسری غذا استعمال نہ کریں۔ چند روز کے استعمال سے فائدہ ہوگا۔

مہوہ کے پھول کچلہ کے ساتھ پیس کر سانپ کاٹی جگہ پر لگانے سے زہر دور ہو جاتا ہے۔ مہوہ کے پتوں کو جوش دے کر بھپارہ دینے اور سینکنے سے خصیوں کا ورم اور درد دور ہو جاتا ہے۔ روغن مہوہ کی مالش کرنے سے ہر قسم کے ریحی اور بلغمی دردوں کو فائدہ ہوتا ہے۔ کمر میں درد رہتا ہو، گٹھیا کی شکایت ہو یا پسلی اور سینہ میں درد ہو، ان سب حالتوں میں مالش کر کے اوپر سے روئی گرم کر کے باندھتے ہیں۔

میتھی

میتھی کا ساگ مشہور ہے۔ یہ سردیوں کے زمانہ میں ہوتا ہے اور سرد مزاج لوگوں کے لیے نہایت مفید ہے۔ یہ سرد بلغمی بیماریوں کو دور کرنے میں مدد دیتا ہے۔ قبض اور بادی بواسیر کو دور کرتا ہے۔ کھانسی، دمہ اور گٹھیا میں اس کا استعمال مفید ہے۔

جب میتھی کو پھول آتا ہے تو ان پھولوں کے جھڑنے پر پھلیاں آتی ہیں، جو لگ بھگ دو انچ لمبی ہوتی ہیں۔ ان پھلیوں کے خشک ہونے پر ان کے اندر سے زرد رنگ کے بے ڈھنگے سے بیج نکلتے ہیں۔ یہی تخم میتھی یا میتھی دانہ کہلاتے ہیں۔

میتھی کے یہ بیج بہت کارآمد ہیں۔ آم کے اچار کا خاص جزو ہیں۔ سردیوں میں بادی بلغمی مرضوں کے مریض مختلف طریقوں سے اسے کھاتے ہیں۔ چناں چہ بعض لوگ ان کو حلووں اور لڈوؤں میں شامل کر کے کھاتے ہیں اور بعض گڑ کے ساتھ اُن کا جوشاندہ بنا کر پیتے ہیں۔ میتھی کے بیج چھے ماشے، گُڑ دو تولے کو پانی میں جوش دے کر پینے سے گٹھیا اور درد کمر کو فائدہ پہنچتا ہے۔ اگر قبض ہو تو وہ بھی اس کے استعمال سے دُور ہو جاتا ہے۔

اگر سردی کی وجہ سے پیشاب قطرہ قطرہ ٹپکتا ہو تو چھے ماشے میتھی کے بیجوں کو پانی سے دھو کر خشک کر کے پیس لیں اور شہد ایک تولہ میں ملا کر رات کو چاٹ لیا کریں۔ چند روز کے استعمال سے یہ شکایت دُور ہو جائے گی۔

میتھی کے بیج چھے ماشے پانی میں جوش دے کر چھان لیں اور شہد دو تولے ملا کر پلائیں۔ بلغمی کھانسی اور دمہ میں مفید ہے۔

میتھی کے بیج اور ہالون برابر وزن کو پانی میں پیس کر لیپ کرنے سے گلرالی اور بدگھل جاتی ہے۔

ناریل



اس سے ہر شخص واقف ہے۔ اس کے درخت کھجور یا تاڑ سے ملتے جلتے ہوتے ہیں۔ لنکا میں کثرت سے پیدا ہوتے ہیں۔ خربوزہ کے برابر پھل لگتے ہیں، جن کے اندر سے سفید اور میٹھی گری نکلتی ہے، جو مغز ناریل یا صرف کھوپرا کہلاتی ہے۔ تازہ کھوپرے میں ذرا میٹھا سفید پانی بھرا رہتا ہے، جو کھوپرے کا دودھ کہلاتا ہے۔ خشک کھوپرے سے تیل نکالا جاتا ہے، جو



کھانے میں گھی کے بجائے استعمال کیا جاتا ہے اور دوسرے کاموں میں بھی آتا ہے۔
کھوپرے میں غذائی اجزا ہیں، اس لیے اس کے کھانے سے بدن طاقت ور اور موٹا ہوتا ہے اور قوتِ باہ بھی بڑھتی ہے، اسی لیے اس کو حلوے اور مٹھائیوں میں ڈال کر کھاتے ہیں اور اس کی معجونیں اور پاک بنا کر استعمال کرتے ہیں۔

کھوپرا پیٹ کے بچّہ (جنین) پر اثر ڈالتا ہے۔ چناں چہ حمل کے دنوں میں کھوپرا اور مصری کھانے سے حاملہ کی عام جسمانی کمزوری دُور ہوتی اور تن دُرست اور خوب صورت بچہ پیدا ہوتا ہے۔ کھوپرا کھانے سے چیچک نہیں نکلتی۔ اگر چیچک کے زمانہ میں بچہ کی ماں روزانہ دو چار تولے کھوپرا کھائے اور جب بچہ دودھ پینا چھوڑ دے تو اس کو روزانہ چھے ماشے سے ایک تولہ تک کھوپرا کھلائے تو بچہ چیچک سے محفوظ رہے گا۔

کھوپرا دماغ اور آنکھوں کے لیے بڑی مفید چیز ہے۔ بینائی کو تیز کرتا ہے اور گُردوں کو قوت دیتا ہے۔ اس فائدہ کے لیے اسے مصری کے ساتھ کھایا جاتا ہے۔

کھوپرا پیٹ کے کیڑوں کو مارتا ہے۔ اگر کھوپرے کے ساتھ مغز پلاس پاپڑہ برابر وزن باریک پیس کر تھوڑا گڑ ملا کر چھے ماشے کھلائیں تو چند بار کے کھلانے سے کیڑے مر کر نکل جائیں گے۔

ناریل کا تیل گھی کی جگہ کھانے میں استعمال کیا جاتا ہے۔ بدن میں قوت و حرارت پیدا کرتا ہے۔ اس کے علاوہ نیم گرم مالش کرنے سے دردوں کو دُور کرتا ہے اور سر میں لگانے سے بالوں کو بڑھاتا اور ان کو نرم چمکیلا بناتا ہے۔

ناریل کا تازہ تیل کالی کھانسی کے لیے اچھی دوا ہے۔ اگر بچّہ کی عمر ایک سال ہو تو ناریل کا خاص تیل تین تین ماشے دن میں تین بار پلائیں اور دس بارہ روز تک برابر پلاتے رہیں۔ ناریل کا تیل پلانے سے پیٹ کے کیڑے بھی مر جاتے ہیں۔

پُرانے کھوپرے کو باریک کوٹیں اور اس میں چوتھائی حصہ ہلدی ملا کر پوٹلی باندھ لیں اور اس کو گرم کر کے چوٹ کی جگہ کو سینکیں۔ اوپر سے اسی کو ہلکا گرم باندھ دیں تو چوٹ کا درد اور سوجن دور ہو جائے گی۔

کھوپرے کے اوپر جو ریشہ دار چھلکا ہے، اس کو جلا کر راکھ بنا لیں اور اس کے برابر وزن کھانڈ ملا کر ایک ایک تولہ تین دن تک پانی کے ساتھ پھانکیں۔ بواسیر کا خون بند ہو جائے گا۔ کثرتِ حیض میں کھلانے سے بھی فائدہ دیتا ہے۔

کھوپرے کا دودھ تازہ اور کچے کھوپرے سے جو دودھ نکلتا ہے وہ بھی بدن کو غذائیت دیتا ہے اور پیاس کو بجھاتا ہے۔ بخار کی حالت میں بھی دے سکتے ہیں۔ بخار کی تیزی سے جو گھبراہٹ ہوتی ہے، وہ اس کے پلانے سے فوراً دُور ہو جاتی ہے۔ اس دودھ کو پلانے سے پیٹ کے کیڑے بھی مر جاتے ہیں۔

نائے

نائے کو ناہ بھی کہتے ہیں۔ یہ ایک چھوٹی بوٹی ہے۔ تقریب ایک بالشت اُونچی ہوتی ہے۔ شاخیں باریک باریک گرہ دار ہوتی ہیں اور ہر ایک گرہ کے اردگرد چھوٹے چھوٹے پتے ہوتے ہیں اور ان کے درمیان چھوٹا سا سفید پھول ہوتا ہے۔ اس بوٹی کا مزہ کڑوا ہوتا ہے۔ یہ ہر وقت رہنے والے بخاروں کے لیے خصوصیت سے مفید ہے۔ اس کو چھے ماشے لے کر پانچ کالی مرچوں کے ساتھ پیس چھان کر چند روز پلانے سے بخار اُتر جاتا ہے۔ تپ دق میں گوما بوٹی کے ساتھ بھی اس کا استعمال مفید ہے۔ چناں چہ یہ دونوں بوٹیاں تین تین ماشے لے کر رات کو بھگو رکھتے ہیں۔ صبح کو صاف پانی چھان کر ذرا میٹھا کر کے پلاتے ہیں۔

نک چھکنی

نک چھکنی ایک چھتہ دار بوٹی ہے۔ ذرا ذرا سے پتے ہوتے ہیں اور زرد رنگ کے چھوٹے چھوٹے پھول لگتے ہیں۔ سبز بوٹی کو ہاتھ میں مل کر سُونگھا جائے، یا خشک بوٹی کو پیس چھان کر نسوار کی طرح ناک میں چڑھایا جائے تو اس سے چھینکیں آ کر بند نزلہ کُھل جاتا ہے اور نزلہ کے بند ہونے سے جو دردِ سر ہوتا ہے، وہ بھی دُور ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ اس بوٹی کو پیس کر لیپ کرنے سے داد اچھا ہو جاتا ہے۔

نک چھکنی کو سائے میں خشک کر کے باریک پیس لیں۔ روزانہ صبح کو ایک ماشہ سے شروع کر کے تین ماشے تک پہنچائیں، آٹھ دس دن کھانے سے بڑھی ہوئی تلی کُھل جائے گی۔

نگند بابری

یہ تُلسی کی قسم سے بوٹی ہے۔ برسات میں پیدا ہوتی ہے۔ اس کے پھول تُلسی کے پھولوں جیسے ہوتے ہیں۔

نگند بابری خون صاف کرنے والی بہت اچھی دواؤں میں سے ہے۔ ایک تولہ نگند بابری کو سات کالی مرچ کے ساتھ رات کو آدھ پاؤ پانی میں بھگو رکھیں۔ صبح کو صاف پانی نتھار کر پییں اور دو تین ہفتے تک برابر پیتے رہیں۔ داد، خارش اور جذام کے لیے مفید ہے۔

بواسیر میں بھی اس کا استعمال مفید ہے۔ چند کالی مرچوں کے ساتھ پانی میں پیس چھان کر اسے پلاتے ہیں۔

نمک

ہماری غذا کا ایک ضروری جزو ہے۔ اگر کھانے میں نمک نہ ہو تو وہ پھیکا اور بے مزہ معلوم ہوتا ہے۔ میٹھی اور کھٹی چیزوں کے بغیر انسان ہفتوں تک رہ سکتا ہے، لیکن نمکین چیزوں کے بغیر دو روز رہنا بھی مشکل ہو جاتا ہے۔

نمک کے استعمال کا صرف یہی فائدہ نہیں ہے کہ یہ ہماری غذا کو مزے دار بناتا ہے، بلکہ اس کا استعمال تندرستی کو قائم رکھنے کے لیے بھی بہت ضروری ہے۔ یہ غذاؤں کے ہضم ہونے میں مدد دیتا ہے۔ خون، ہڈیوں اور گوشت کی بناوٹ میں کام آتا ہے۔ جسمِ انسان میں ہونے والی کیمیاوی اُول بدل کے لیے بھی نمک بڑی ضروری اور کارآمد چیز ہے۔

اگر آدمی کو نمک نہ ملے، یا وہ اس کو جان کر کھانا چھوڑ دے تو اس کے جسم میں نمک کی جو مقدار موجود ہوتی ہے وہ کم ہو جاتی ہے، جس کے نتیجہ میں اس کا ہاضمہ خراب ہو جاتا ہے۔ خون کی گردش سست پڑ جاتی ہے اور وہ طرح طرح کی بیماریوں میں گھر جاتا ہے۔

نمک کے استعمال سے غذا کے ہضم میں مدد ملتی ہے۔ بھوک خوب لگتی ہے اور ریاح نکلتی رہتی ہیں۔ اس کے علاوہ نمک اور بھی فائدے رکھتا ہے۔

بلغمی کھانسی میں نمک کی ڈلی مُنہ میں رکھنے سے بلغم کے نکلنے میں مدد ملتی ہے اور کھانسی کم اُٹھتی ہے۔

نمک قے لاتا ہے۔ اگر معدہ میں غذا سڑ جائے اور اُس کے نکالنے کی ضرورت پیش آجائے تو سوا تولے نمک ایک گلاس کُنکُنے پانی میں ملا کر پلانے سے قے آجاتی ہے اور معدے کی خراب غذا نکل جاتی ہے۔

بیماری سے اچھا ہونے کے بعد کی کمزوری دُور کرنے کے لیے گرم پانی میں نمک ملا کر نہانے سے مریض کی جسمانی قوت بہت جلد لوٹ آتی ہے۔

نزلہ زکام میں نمکین گرم پانی پلانے سے مریض بہت جلد اچھا ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ جو لوگ پُرانے نزلہ و زکام میں مُبتلا ہوں، وہ اگر روزانہ نمک کے پانی سے غرارے کریں اور اسی سے ناک کو اندر سے دُھوئیں تو اس سے بہت فائدہ پہنچتا ہے۔

اگر کوّے لٹکے ہوئے ہوں تو ٹھنڈے نمکین پانی کے غراروں سے آرام حاصل ہوتا ہے۔ اگر سردی کی وجہ سے آواز بیٹھ گئی ہو تو ذرا گرم پانی میں نمک ملا کر غرارے کرنے سے آواز کھُل جاتی ہے۔

لاہوری نمک کو باریک پیس کر سلائی سے آنکھوں میں برابر لگاتے رہنے سے آنکھوں کی دُھند، خارش اور دھجالا پھولا کو فائدہ ہوتا ہے۔

نوشادر

نوشادر جگر اور تلی کے کئی مرضوں میں کام آتا ہے۔ جگر اور تلی میں ورم پیدا ہو جائے، یا وہ بڑھ جائیں تو اس کے استعمال سے وہ اصلی حالت پر آجاتے ہیں۔ یہ غذا کو ہضم کرتا اور بھوک خوب لگاتا ہے، اس لیے ہاضم چورنوں میں ملایا جاتا ہے۔ بلغمی کھانسی اور دمہ میں بلغم کو نکالنے کے لیے دیا جاتا ہے۔

نوشادر کو سیّال کر کے اِن مرضوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ اگرچہ اس کے بنانے میں تھوڑی سی دردسری ہے، لیکن ایک دفعہ کی تیار کی ہوئی دوا مدت تک کام دے گی اور سینکڑوں مریضوں کو فائدہ پہنچائے گی۔ بنانے کی ترکیب یہ ہے:

عمدہ بجھا ہوا چونا چار سیر لے کر کوٹ کر باریک کریں اور مٹی کے برتن میں آدھا چونا بچھا کر اُس کے اوپر نوشادر دیسی (ٹھیکری والا) کے پاؤ سیر ٹکڑے رکھیں اور پھر اوپر سے باقی آدھا چونا ڈال کر اچھی طرح دبا دیں اور برتن کا منہ بند کر کے گل حکمت سے مضبوط کریں۔ اس کے بعد چولھے پر چڑھا کر اس کے نیچے چار پہر تک آگ جلائیں، پھر ٹھنڈا ہونے پر برتن کا منہ کھول کر نوشادر کو نکال لیں اور چونے کو دس سیر پانی میں حل کریں اور اس کو بار بار ہلائیں، چوبیس گھنٹے بعد اس کا صاف پانی نتھار لیں اور اس میں نوشادر کو بھی حل کریں۔ اس کے بعد آگ پر رکھ کر پکائیں، یہاں تک کہ پانی خشک ہو کر سفید نمک باقی رہ جائے۔ اس کو کسی بڑے چینی کے پیالے میں ڈال کر رات کو شبنم میں رکھیں۔ تمام نوشادر پانی ہو جائے گا۔ جگر اور تلی بڑھی ہوئی ہو تو ان کو گھلا کر اصلی حالت پر لانے کے لیے آٹھ آٹھ قطرے روزانہ دو گھونٹ پانی میں ملا کر پلائیں۔

جوہر نوشادر آنکھ کے پھولے، جالے اور ناخنہ کے لیے بہت فائدہ مند ہے۔ تیار کرنا زیادہ مشکل نہیں، لاگت کچھ نہیں، استعمال میں کسی طرح کا اندیشہ نہیں۔ ایک دفعہ بنا کر رکھ لیجیے اور مدتوں استعمال کیجیے۔

جوہر نوشادر حاصل کرنے کی ترکیب یہ ہے کہ ایک سیر نوشادر لے کر کوٹ کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر کے مٹی کی ہانڈی میں رکھیں اور ایک دوسری ہانڈی کا منہ اس کے ساتھ ملائیں (دونوں ہانڈیوں کے منہ پہلے ہی گھس کر ہموار کر لیے جائیں) اور چکنی مٹی روئی ملائی ہوئی سے گل حکمت کر کے خوب مضبوط کریں اور جس ہانڈی میں نوشادر رکھا جائے اس کے پیندے میں گیلی مٹی کا لیپ کر کے خشک کر لیں تاکہ آگ پر چڑھانے کے بعد ٹوٹنے سے محفوظ رہے۔ اب نوشادر والی ہانڈی کو چولھے پر چڑھائیں۔ چولھا ایسا بنائیں کہ ہانڈی چڑھانے کے بعد جب اس کے نیچے آگ جلائی جائے تو اس کے شعلے ہانڈی کے اِدھر اُدھر باہر نکل کر اوپر والی ہانڈی کو گرم نہ کر سکیں۔ اوپر کی ہانڈی پر موٹے کپڑے کی گدی پانی میں بھگو کر رکھیں اور اس کو برابر پانی سے تر کرتے رہیں۔ چار پہر تک آگ دینے کے بعد ہانڈی کو آہستہ سے چولھے سے اُتار کر ٹھنڈا ہونے کے لیے نیچے رکھ لیں اور جب ہانڈیاں بالکل ٹھنڈی ہو جائیں تو بہت آہستے ان کو کھول کر اوپر کی ہانڈی کے پیندے سے سفید زردی مائل جوہر نکال لیں اور نیچے کی ہانڈی کا فضلہ نکال کر پھینک دیں اور اس کے بجائے یہ جوہر رکھ کر پہلے کی طرح دو پہر تک آگ جلائیں اور اس طرح تین بار جوہر اُڑائیں۔ اب اس جوہر کو شیشی میں ڈاٹ لگا کر رکھیں، کھلا ہرگز نہ چھوڑیں۔

یہ جوہر جگر، تلی اور معدہ کے بہت سے مرضوں کے علاوہ کھانسی اور دمہ میں بھی مفید ہے۔ چار رتی یہ جوہر ذرا سے شہد میں ملا کر چٹائیں۔ پھوڑے اور ناخنہ کے لیے تھوڑا سا جوہر ایک کانسی کے کٹورے میں ڈال کر جست کے دستے سے ایک پہر تک کھرل کر کے شیشی میں رکھ چھوڑیں اور ضرورت پر سلائی کے سرے کو پانی میں تر کر کے اس کو تیار شدہ دوا لگا کر پھوڑے پر چند روز لگائیں۔

نیلا تھوتھا

نیلا تھوتھا ایک زہر ہے، لیکن اگر اسے تھوڑی مقدار میں احتیاط کے ساتھ استعمال کیا جائے تو کئی بیماریوں میں بڑا فائدہ کرتا ہے۔ نیلا تھوتھا ضرورت کے مطابق لے کر توے پر اچھی طرح بھون لیں۔ اسی طرح سہاگہ بھی لے کر بھون لیں۔ پھر دونوں برابر وزن لے کر پیس لیں اور تھوڑے پانی میں گوندھ کر باجرے کے دانے برابر گولیاں بنائیں اور جو بچہ ڈبہ (پسلی چلنا) کے عارضہ میں مبتلا ہو اس کو ایک دو گولی ماں کے دودھ میں گھس کر دیں۔ قے دست ہو کر بچہ اچھا ہو جائے گا۔

اگر منہ میں چھالے اور زخم ہوں تو ایک رتی نیلا تھوتھا ایک تولہ شہد میں ملا کر لگائیں اور منہ سے پانی بہنے دیں۔ چند بار ایسا کرنے سے منہ کے زخم اچھے ہو جائیں گے۔

اگر آنکھوں میں کُکرے (روہے) ہوں تو پپوٹوں کو اُلٹ کر ان پر نیلے تھوتھے کی ڈلی رگڑیں، پھر ٹھنڈے پانی سے دھو ڈالیں، کُکروں کی شکایت دور ہو جائے گی۔

افیون، دھتورہ اور بچھناک جیسے زہروں کا اثر دور کرنے کے لیے نیلا تھوتھا ڈھائی رتی ذرا گرم پانی ساتھ کھلائیں، اس سے قے دست ہو کر ان چیزوں کا زہر دور ہو جائے گا۔

گلے سڑے گندے زخموں کی گندگی دور کرنے اور ان کو اچھا کرنے کے لیے نیلے تھوتھے کو مرہموں میں ملا کر استعمال کرتے ہیں۔

نیم

مشہور درخت ہے۔ گرمی میں اس پر پھول آتا ہے، جس کی بھینی بھینی خوش بو آس پاس بس جاتی ہے۔ اس کے بعد پھل آتا ہے، جو دانہ انگور کے برابر ذرا گول شکل کا ہوتا ہے اور "نبولی" کہلاتا ہے۔

کچی نبولیاں سبز رنگ کی ہوتی ہیں۔ مزہ کڑوا ہوتا ہے۔ پکنے پر ان کی رنگت پیلی ہو جاتی ہے اور مزہ ذرا میٹھا ہو جاتا ہے۔ نبولی کی گٹھلیوں سے مینگ نکلتی ہے اور اس کو کولھو میں پیل کر تیل نکالا جاتا ہے، جو "نیم کا تیل" کہلاتا ہے۔ بعض نیم کے درختوں سے تاڑ اور کھجور کی طرح ذرا میٹھا سا لیس دار پانی نکلنے لگتا ہے، اس کو "نیم کا مد" کہا جاتا ہے۔

نیم کے تمام اجزا کڑوے ہوتے ہیں، لیکن نیم مزہ کے لحاظ سے جس قدر کڑوا ہے، اسی قدر فائدہ کے لحاظ سے میٹھا ہے۔ اس کے تمام اجزا پتے، پھول، پھل، چھال بطور دوا استعمال کیے جاتے ہیں، یہاں تک کہ اس کا سایہ بھی صحت بخش ہے۔ اسی لیے اس کو مکانوں کے صحن میں لگاتے اور گرمیوں میں اس کے سائے کے نیچے آرام کرتے ہیں۔ نیم کی شاخوں سے مسواک (داتون) کرنا منھ کی گندگی کو دور کرتا، دانتوں کو صاف کرتا اور ان کو کیڑا لگنے سے بچاتا ہے۔

نیم کے پتے بڑے اچھے مصفی خون ہیں۔ تقریباً سات ماشے لے کر سات کالی مرچوں کے ساتھ پیس چھان کر پینے سے خارش، داد، پھوڑے، پھنسیاں حتیٰ کہ جذام (کوڑھ) کو بھی فائدہ پہنچتا ہے۔

نیم کی کونپلیں پیس کر لگانے سے گرمی دانے اچھے ہو جاتے ہیں۔

نیم کے پتے پھوڑے پھنسیوں کو دور کرتے، درد کو تسکین دیتے اور ان کو پکا کر پھوڑتے ہیں اور زخموں سے مواد کو نکال کر پاک صاف کرتے ہیں۔ ان فوائد کے لیے نیم کے پتوں کو کچل کر گولا سا بنائیں اور اوپر کپڑا لپیٹ کر گیلی مٹی لگائیں اور آگ میں دبائیں۔ جب اوپر کی مٹی پک جائے تو اندر سے پتوں کا بھرتہ نکال کر پھوڑے پھنسیاں اور زخموں پر باندھیں۔ کبھی میں نیم کے پتوں کے جوشاندے سے نہاتے ہیں۔ زخموں

کو جوشاندے سے دھوتے ہیں۔ سڑاند کو دور کرنے والی بڑی اچھی (اینٹی سپٹک) دوا ہے۔

نیم کے پتوں کو جلا کر سرسوں کے تیل میں ملا کر گھوٹیں، جب وہ مرہم سا ہو جائے تو زخموں پر لگائیں۔ ان کو مواد سے پاک صاف کر کے بہت جلد اچھا کر دیتا ہے۔

نیم کی چھال بھی خون صاف کرتی ہے۔ اس کے علاوہ اس کو مناسب دواؤں کے ساتھ جوش دے کر پرانے موسمی بخاروں میں پلاتے ہیں اور پیٹ کے کیڑوں کو مارنے کے لیے بھی دیتے ہیں۔

نیم کے پھول بھی خون کو صاف کرتے ہیں اور پھولوں کا کاجل آنکھوں کی خارش کے لیے بہت مفید ہے۔ نیم کے پھول لے روئی میں لپیٹ کر بتی بنائیں اور چراغ میں سرسوں کے تیل میں جلائیں اور اس کا کاجل حاصل کریں۔ اس کے بعد یہ کاجل چھے ماشے، پھٹکری بھونی ہوئی ایک ماشہ کو مکھن دو تولے میں ملا کر کانسی کے کٹورے میں نیم کے ڈنڈے سے رگڑیں اور آنکھوں میں لگائیں۔ آنکھوں میں خارش ہوگی تو وہ دور ہو جائے گی اور پلکیں موٹی ہوں گی اور ان کے بال گر گئے ہوں گے تو وہ بھی اُگ آئیں گے۔

نبولی (نیم کے پھل) بھی خون صاف کرتے ہیں۔ پکی نبولیاں چوسنے سے خون صاف ہونے کے علاوہ قبض بھی دور ہو جاتا ہے۔ اگر پیٹ میں کیڑے ہوں تو وہ بھی ان کے استعمال سے مر جاتے ہیں۔

نبولیوں کی مینگ یہ بواسیر میں مفید ہے۔ اسے دوسری مناسب دواؤں کے ساتھ خونی و بادی بواسیر میں کھلاتے ہیں۔ بیس تولے یہ مینگ کالی مرچ اور گوگل ہر ایک ایک ماشہ ملا کر گولیاں جنگلی بیر کے برابر بنائیں اور ایک ایک گولی صبح و شام پانی سے کھلائیں اور نبولی کی مینگ کو پتھر پر پانی کے ساتھ گھس کر روئی بھگو کر بواسیری مسّوں پر لگائیں، اوپر سے لنگوٹ باندھیں، جلن اور درد رک جائے گا۔

نیم کا تیل جو نبولیوں کی مینگ سے دوسرے روغنی بیجوں کی طرح نکالا جاتا ہے، بہت اچھا دافع سڑاند ہے۔ اس کو سڑے ہوئے زخموں پر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ اگر زخم میں کیڑے پڑ گئے ہوں تو وہ اس کے لگانے سے مر جاتے ہیں۔ اس سے مرہم بنا کر سڑے ہوئے زخموں پر استعمال کرتے ہیں اور جوؤں کو مارنے کے لیے سر کے بالوں میں لگاتے ہیں۔ نیم کا مد بھی خون صاف کرتا ہے اور مقوی ہے۔ خارش، پھوڑے، پھنسی اور آتشک و جذام کے مریض بھی اس کے پلانے سے اچھے ہو جاتے ہیں۔ یہ مد روزانہ پانچ تولے تک پینا چاہیے۔

وشنکرانت

اس کو "نیل کنٹھپی" بھی کہتے ہیں۔ یہ ایک بوٹی ہے۔ برسات میں پیدا ہوتی ہے۔ اس کا پودا ایک بالشت تک اونچا ہوتا ہے۔ پتے چنے کے پتوں جیسے ہوتے ہیں۔ پھول نیلے سُرخی مائل ہوتے ہیں، جو سوکھ کر آسمانی ہو جاتے ہیں، اسی لیے یہ بوٹی نیل کنٹھپی (نیلے پھولوں والی) کہلاتی ہے۔ یہ بوٹی خوش مزہ اور خوش بودار ہوتی ہے، اسی لیے اس کا ساگ بھی پکا کر کھایا جاتا ہے، جس سے بدن کو قوت حاصل ہوتی ہے اور معدہ اور آنتیں اچھا کام کرنے لگتی ہیں، لیکن اس کا خاص فائدہ ملیریا بخار کو روکنا ہے۔ بخار چڑھنے والا ہو تو اس کو روکتی ہے اور چڑھا ہوا ہو تو اس کو پسینہ لا کر اُتارتی ہے۔ ترکیب استعمال یہ ہے کہ بخار چڑھنے سے دو گھنٹے پہلے یہ بوٹی چھے ماشے پیس کر پان کے بیڑے میں رکھ کر دیں۔ بخار نہیں چڑھے گا اور اگر چڑھ جائے تو دوسری باری کے روز اسی طرح کھلانے سے بخار ضرور رُک جائے گا۔ اگر بخار چڑھا ہوا ہو اور اس کو اتارنا ہو تو اسی مقدار میں پان کے بیڑے میں رکھ کر کھلانے سے پسینہ آ کر بخار اُتر جائے گا، جو مریض پان نہ کھائیں، ان کو چائے یا گرم پانی کے ساتھ کھلائیں۔

یہ بوٹی دمہ کو بھی روکتی ہے۔ اس مرض کے لیے یہ بوٹی چھے ماشے دودھ پاؤ سیر میں جوش دے کر پلائی جاتی ہے۔ یہ سنگرہنی کے لیے بھی مفید ہے، سفوف بنا کر کھلائی جاتی ہے۔ مُنھ سے رال بہتی ہو تو وہ بھی اس کے استعمال سے بند ہو جاتی ہے۔ اگر مُنھ آیا ہوا ہو تو اس بوٹی کو پانی میں جوش دے کر کُلّیاں کرانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

ہارسنگھار

ہارسنگھار کا درخت چھوٹا ہوتا ہے۔ اس کی کلیوں سے رنگ نکلتا ہے، جس سے کپڑے رنگے جاتے ہیں۔ چاولوں کو رنگ کر ان کا زردہ پکایا جاتا ہے۔

اس کے بیج اور پھول بواسیر میں فائدہ دیتے ہیں اور ان کو مختلف طریقوں سے استعمال کیا جاتا ہے۔

اس کے بیجوں کی مینگ ڈو تولے اور کالی مرچ تین ماشے کو پیس کر پانی میں گوندھیں اور مونگ برابر گولیاں بنا کر دو دو ماشے گولیاں روزانہ پانی کے ساتھ کھائیں، خون بواسیر بند ہو جائے گا۔

ہرن کھُری

ہرن کھُری کو کڑوی بیل اور لہلی بوٹی بھی کہتے ہیں، یہ ایک چھوٹی بیل دار بوٹی ہے اور فصل ربیع میں گیہوں اور چنے کے کھیتوں میں خود ہی پیدا ہوتی ہے۔ شاخیں ہرے رنگ کی باریک باریک ہوتی ہیں اور ان کو توڑنے پر سفید دودھ کا قطرہ نکلتا ہے۔ اس کے پتے گاؤدم ڈنٹھل کی طرف سے ہرن کے کھُر کے نشان سے ملتے جلتے ہوتے ہیں۔ پھول کٹوری جیسا سفید لگتا ہے، جس میں تھوڑی گلابی جھلک ہوتی ہے۔ یہ بوٹی مزے میں بڑی کڑوی ہوتی ہے۔



- - - - - - - - - -

- - - - پنجاب میں اسی کو "لہلی بوٹی" کا نام دیتے ہیں۔ اس کو کھیتوں سے اکھاڑ کر مویشیوں کو کھلاتے ہیں۔

یہ بوٹی مزے میں جس قدر کڑوی ہے، اسی قدر فائدے بھی اس کے زیادہ ہیں۔ یہ بڑی اچھی خون صاف کرنے والی دوا ہے۔ ایک تولہ یہ بوٹی لے کر سات کالی مرچوں کے ساتھ گھوٹ چھان کر دو تین ہفتے برابر پلاتے رہنے سے ہر قسم کے پھوڑے پھنسیاں، داد، کھجلی جیسے امراض دور ہو جاتے ہیں۔ سوزاک میں بھی فائدہ ہوتا ہے۔

پھوڑے پھنسیوں پر اس کو پیس کر لیپ کرنے سے وہ گھُل جاتی ہیں یا پک کر جلد ہی پھوٹ جاتی ہیں۔

ہڑ

یہ ایک بڑے درخت کا پھل ہے اور تین قسم کا ہوتا ہے۔

۱۔ جب تک ہڑ میں گٹھلی نہیں پڑتی اور وہ آم کی کیری کی طرح درخت سے گر جاتی اور خشک ہو کر کالے رنگ کی ہو جاتی ہے۔ اس کو کالی ہڑ اور چھوٹی ہڑ کہتے ہیں۔

۲۔ جب ہڑ درخت ہی پر گدرا کر زرد ہو جاتی ہے اور اس کے اندر گٹھلی پیدا ہو جاتی ہے تو اس کو بڑی ہڑ اور ہلیلہ زرد کہتے ہیں۔

۳۔ جب ہڑ پورے طور پر پک جاتی ہے تو اس کو کابلی ہڑ (ہلیلہ کابلی) کہتے ہیں۔

ہڑ اکسیری دواؤں میں سے ہے۔ دماغ اور آنکھوں کو طاقت دیتی ہے۔ ذہن اور حافظہ کو تیز کرتی اور قبض کو دور کر کے معدہ اور آنتوں کو قوت پہنچاتی ہے۔ اگر اس کو کچھ مدت تک پابندی کے ساتھ استعمال کیا جائے تو بالوں کے وقت سے پہلے سفید ہونے کو روک دیتی ہے۔

ہڑ کا چھلکا باریک پیس چھان کر اس میں ذائقہ کے مطابق تھوڑا سا نمک ملا کر تین ماشے سے پانچ ماشے تک کھانے سے کھل کر پاخانہ ہو جاتا ہے۔ آنکھوں کی بینائی تیز ہوتی ہے۔ دماغ اور معدہ اور آنتوں کو قوت پہنچتی ہے۔

بڑی ہڑ کو پانی میں گھس کر سلائی سے آنکھوں میں لگانے سے ٹھنڈک پڑتی اور بینائی صاف ہوتی ہے اگر آنکھوں سے پانی بہتا ہو (ڈھلکہ) یا آنکھوں میں سرخی ہو، روہے (ککرے) تکلیف دیتے ہوں تو وہ بھی دور ہو جاتے ہیں۔

ہڑ چھوٹی ہو یا بڑی ہر قسم کی بواسیر میں مفید ہے۔ قبض کو دور کرتی ہے اور خون کو روکتی ہے اور مختلف طریقوں سے استعمال کی جاتی ہے۔

ہلدی



ایک مشہور عام چیز ہے ہر گھر میں ہر وقت موجود رہتی ہے، کیوں کہ دال ترکاریوں کے مسالہ کا ایک جزو بھی ہے۔ اس کے شامل کرنے سے سالن کی رنگت خوش نما ہو جاتی ہے اور غذائیں بادی نہیں کرتیں۔

اس عام فائدہ کے علاوہ ہلدی اور بھی بہت سے فائدے رکھتی ہے۔ چناں چہ ہلدی کھانسی کے لیے نہایت مفید ہے۔ اس کو آگ میں بھون کر باریک پیس لیا جائے اور ایک ماشہ نیم گرم پانی کے ساتھ کھایا جائے، بلغمی کھانسی چند روز کے استعمال سے اچھی ہو جاتی ہے۔

ہلدی چوٹ کے درد اور سوجن کو دور کرتی ہے۔ چوٹ اندرونی ہو یا بیرونی ہلدی کو پیس کر ایک ماشہ دودھ کے ساتھ کھلائیں اور ہلدی اور چونہ برابر وزن پیس کر چوٹ کی جگہ پر لگائیں۔ بڑی مفید دوا ہے، درد اور سوجن کو دور کر دیتی ہے۔

ہلدی سوزاک کے لیے بھی مفید ہے۔ ہلدی اور آملہ خشک برابر وزن لے کر پیس چھان کر سفوف بنائیں اور برابر وزن کھانڈ ملا کر سات ماشہ سفوف سات دن تک پانی یا دودھ کے ساتھ کھائیں۔

ہلدی پیٹ کے کیڑوں کو مارتی ہے۔ اس مرض کے لیے ہلدی کو پانی میں جوش دے کر پلایا جاتا ہے، یا اس کا سفوف بنا کر ذرا گرم پانی کے ساتھ کھلایا جاتا ہے۔

جب زکام میں رطوبت کئی روز تک بہتی رہے تو ہلدی کا دھواں ناک اور حلق میں پہنچانے سے پانی کا بہنا بند ہو جاتا اور زکام جاتا رہتا ہے۔

جونکیں لگانے کے بعد جونکوں کے ڈنکوں پر ہلدی باریک پیس کر لگانے سے خون کا بہنا رک جاتا ہے اور ڈنک نہیں پکتے۔ ہلدی عام زخموں کے لیے بھی مفید ہے۔ اس کو باریک پیس کر چھڑکنے سے اس کی سڑاندھ دور ہو جاتی اور وہ جلد بھر آتے ہیں۔

ہلدی بینائی کی کمزوری کو دور کرتی ہے۔ جالا اور پھولا کو کاٹتی ہے۔ ہلدی کی گرہ لے کر ایک لیموں کے اندر داخل کر کے رکھ چھوڑیں، یہاں تک کہ لیموں خشک ہو جائے۔ اسی طرح کم از کم تین لیموں میں رکھیں۔ اس کے بعد یہ گرہ پانی کے چند قطروں میں گھس کر سلائی سے آنکھ میں لگایا کریں۔ ہلدی آنکھ دکھنے کے لیے بھی مفید ہے۔ ہلدی کو پیس کر پانی میں جوش دے کر چھان لیں اور یہ پانی دو دو چار چار قطرے آنکھ میں ٹپکائیں۔ درد اور سُرخی بہت جلد دور ہو جاتی ہے۔

ہُلہُل

یہ بوٹی برسات میں پیدا ہوتی ہے۔ اس کا پودا ایک فٹ سے تین فٹ تک اونچا ہوتا ہے۔ اس پر عموماً زرد رنگ کے پھول آتے ہیں۔ پھلیاں لگتی ہیں، خشک ہونے پر ان کے اندر سے باریک بیج نکلتے ہیں۔

یہ بوٹی پُرانے درد سر اور آدھا سیسی کے درد کے لیے مفید ہے۔ اس کے پتّوں کا رس نکال کر ناک میں ٹپکائیں اور ہُلہُل کے بیج پانی میں پیس کر پیشانی پر لیپ کریں۔

کان میں پھُنسی ہو اور درد کی زیادتی سے مریض بے چین ہو تو ہُلہُل کے پتّوں کا رس کان میں ٹپکانے سے پھُنسی ٹھیک ہو جاتی یا پک کر پھوٹ جاتی ہے۔

ہُلہُل کے پتّے ایک تولہ، کالی مرچ اکیس عدد کو پیس کر دو دو رتّی کی گولیاں بنائیں ایک ایک گولی جاڑا بُخار آنے سے چار گھنٹے پہلے دو بار دیں۔ تپ لرزہ رُک جائے گا۔ اگر پہلے روز نہ رُکے تو دوسرے روز کے استعمال سے ضرور رُک جائے گا۔

ہُلہُل بواسیر کے لیے بھی مفید ہے۔ اس کے پتّوں کا ساگ پکا کر خشکہ کے ساتھ کھلانے اور اسی کے پتّوں کے

جوشاندہ سے آب دست کرانے سے خون بند ہوجاتا ہے۔ اس کے علاوہ تخم مُلہٹی کو باریک پیس کر دگنی کھانڈ ملا کر تین تین ماشے روزانہ چالیس دن تک کھلانے سے بواسیر جاتی رہتی ہے۔

پیٹ میں کیڑے ہوں تو وہ بھی ان کے کھلانے سے مر کر نکل جاتے ہیں۔ مُلہٹی کے پتے اور اجوائن ہر ایک تین ماشے کو پانی میں پیس چھان کر پلانے سے مرض جلندھر کو بھی فائدہ ہوتا ہے۔

اگر کسی کو پاگل کتا کاٹ کھائے تو مُلہٹی کے پتے ایک تولہ، لہسن کی پوتھی تین عدد، کالی مرچیں تین عدد پانی میں پیس چھان کر چند روز پلانے سے آرام آجاتا ہے۔

ہینگ (حلتیت)

ہینگ ایک درخت کا رال دار گوند ہے، جس کی رنگت زرد میلی سی اور بُو نہایت تیز لہسن کی بُو جیسی ہوتی ہے۔

ہینگ، نمک، مرچ، لہسن اور پیاز کی طرح گھریلو چیز ہے۔ اکثر گھروں میں ماش کی دال اور دوسری بادی چیزوں کو پکاتے وقت ان کا بادی پن دور کرنے کے لیے ہینگ ڈالتے ہیں۔

ہینگ بہ طور دوا معدہ اور آنتوں کی کئی بیماریوں میں استعمال کی جاتی ہے۔ یہ بھوک لگاتی، غذا کو ہضم کرتی اور ریاح کو نکالتی ہے۔ چناں چہ ان فائدوں کو حاصل کرنے کے لیے اسے چورنوں میں ملاتے ہیں۔

اگر پیٹ پر اپھارہ آجائے تو ہینگ کو تھوڑے پانی میں گھول کر اور اس میں روئی کا پھویہ بھگو کر ناف پر رکھیں، اپھارہ دور ہوجائے گا۔

اگر کوڑی کی جگہ بے چین کر دینے والا درد ہو تو ہینگ ڈور تی ایک دُو گھونٹ پانی کے ساتھ دینے سے یہ درد تھوڑی دیر میں اچھا ہوجاتا ہے۔

اگر دانت میں کیڑا لگا ہوا ہو اور اس کی وجہ سے درد ستا رہا ہو تو کیڑا کھائے ہوئے کھوکھلے دانت میں ذراسی

ہینگ بھرنے سے درد دور ہو جاتا ہے۔

ہینگ افیون کا زہر دور کرنے کے لیے بڑی کارآمد ہے، جتنی افیون کھائی گئی ہو اتنی ہی ہینگ کھلانے سے افیون کا زہر اُتر جاتا ہے۔

ذرا سی ہینگ چند قطرے پانی میں حل کر کے داد پر لگانے سے داد اچھا ہو جاتا ہے۔

ہینگ، سہاگہ بھونا ہوا، بڑی ہڑ کی بکلی ہر ایک ایک تولہ لاہوری نمک، سونٹھ ہر ایک چھ چھ ماشے کو باریک پیس چھان کر لیموں کے رس میں گوندھ کر جنگلی بیر کے برابر گولیاں بنا کر رکھیں۔ یہ گولیاں پیٹ کے درد کو دور کرتی ہیں، بھوک لگاتی ہیں اور کھانے کو ہضم کرتی ہیں۔ پیٹ کا اپھارہ بھی ان کے استعمال سے دور ہو جاتا ہے۔ جب ضرورت ہو ایک دو گولی ذرا گرم پانی سے کھائیں۔

انڈکس

دواؤں اور جڑی بوٹیوں کے نام اور ان کے مترادف نام جن کا ذکر اس کتاب میں شامل ہے۔